



第3号  
令和6年6月14日発行  
鹿児島大学教育学部  
附属小学校

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違います。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



知っておきたい。覚えておきたい。  
歯と口の健康 Q&A

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

どれだけきをつけてこまめに歯みがきをしても、自分で行うセルフケアには限界があります。セルフケアと歯医者さんのプロのケアの両方を組み合わせて、初めて効果的な予防につながります。

A プロにしかできないケアがあります。

自分で行う  
**セルフケア**

- 毎日、毎食後の歯みがき。(歯垢除去)
- 歯間ブラシやフロスを使った、歯と歯の間のクリーニング。
- 栄養バランスのよい食事を心がける。
- よく噛んで食べる。
- 甘いものを控える。

または、時間を決めて、おやつを食べて、歯みがきなど

歯科医・歯科衛生士による  
**プロケア**

- 歯の健康状態の検査・評価。
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で取り除く。
- 歯石の除去。(スケーリング)
- 自分の歯並びに合った正しい歯みがきを教えてもらう。
- フッ素の塗布。
- 口の中の病気の治療。など

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.” 「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

えいご  
ことわざ  
辞典

歯医者さんへ定期的に(1年に2~3回は受診するのがオススメ。)  
受診していれば、丁寧なケアでむし歯予防ができます。仮にむし歯になっても早めに見つかり、短い治療期間で終わられます。

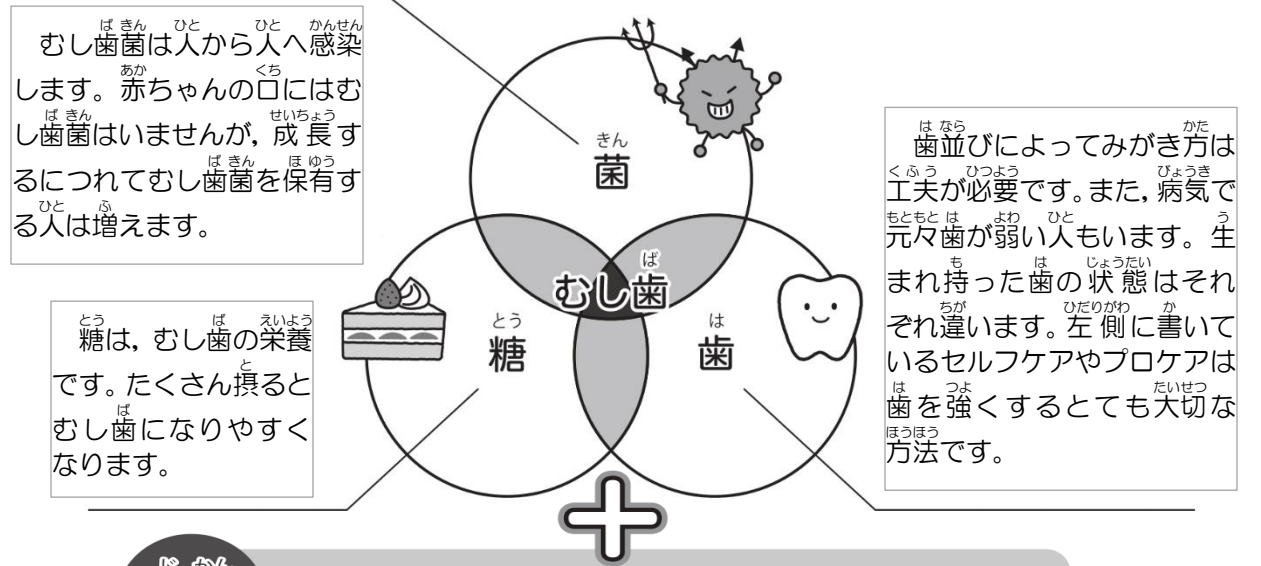


Q 一生懸命歯をみがいているのに、なぜむし歯になることがあるの？

A じつは、歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています。



「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わると、むし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事の摂り方など振り返ってみましょう。



時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずじっとジュースを飲んだり、おやつを食べたりするのも要因の一つです。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単です。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



- そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。
- これらを上手に使うことで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう。



6月中に歯科検診結果を配ります。むし歯がある人は早めに歯医者さんを受診しましょう。

