

学校で育む、歯の健康

市立の小・中学校では、こどもたちが自ら歯を守る力を育む取り組みが行われています。

／ 歯科衛生士に聞きました／ 小・中学校では どんなことをしているの？

新潟市では、全ての市立小学校でフッ化物洗口を実施しているほか、巡回歯科指導を通して、歯や口の健康について伝えています。小学校では歯ブラシの使い方や虫歯予防、中学校では思春期の口の変化や歯肉炎の仕組みなど、年齢に応じた内容を学べるよう工夫しています。

予防に取り組む機会が増えたことで、こどもたちの虫歯は減少傾向にある一方で、歯茎の腫れや出血など、歯周病につながるサインが見られることもあります。

巡回歯科指導では、正しい歯磨き方法だけでなく、自分の口の中の状態に関心を持つことの大切さも伝えています。こどもたちには、自分の歯を守る習慣を身に付け、ずっと健康な歯で過ごしてほしいと思っています。



大形中学校での 巡回歯科指導の様子



歯肉炎の
メカニズムを
知ろう

歯磨きの基本を
確認しよう



こどもたちの
未来の健康を守る
お手伝いをしています！



歯科衛生士
すわだ 諒訪田 あゆみさん

先生に
見守られながら
自分たちで準備



口に入れて
1分間ブクブク



日和山小学校での フッ化物洗口の様子

フッ化物洗口って？

フッ化ナトリウムなどが含まれた洗口液でうがいをする方法。歯のエナメル質を強化し、虫歯の原因菌となる「酸」に負けない歯をつくります。



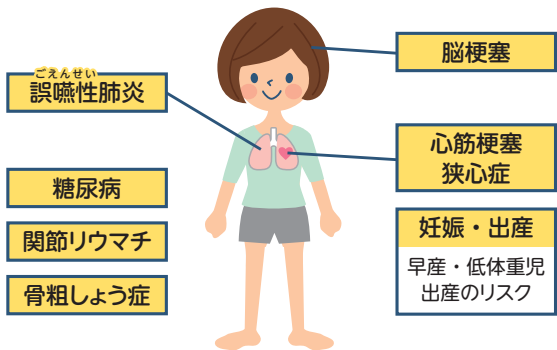
／ あなたの歯茎、大丈夫？／ 歯周病から歯茎の健康を守ろう

実は怖い！
歯周病

歯周病は、全身の健康にも影響を及ぼす可能性のある怖い病気です。毎日の歯磨きに加え、定期的な歯科健診を受けましょう。

問 健康増進課(☎025-212-8157)

歯周病が全身に及ぼす影響



骨の健康もチェックしませんか？

骨密度の低下は、歯を支える骨にも影響することがあります。気になる人は、骨粗しょう症予防相談会を利用しましょう。



詳しくは
こちら

こんなサインを見逃していませんか？

歯周病のセルフチェックリスト

- ☐ 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きの時に出血する
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

1つでも当てはまったら歯周病の可能性あります。早めにかかりつけの歯科医で検査を受けましょう。

参考：厚生労働省健康づくりサポートネット

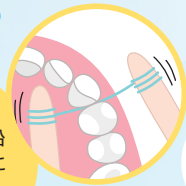


プラスワン習慣で歯周病予防！

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは十分に落とすことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシを使ったケアがお勧めです。毎日の歯磨きに取り入れて口の健康を守りましょう。

デンタルフロスの使い方

- 1 約40cmに切ったフロスを両手の指に巻き付ける
- 2 歯と歯の間に ゆっくり入れる
- 3 歯の側面に沿わせるように上下に動かして汚れを取る



使いやすい
持ち手付きのタイプも
あります！



コラム

やってみよう！ 「お口の体操」

口の筋肉を動かすことは、食べる力や話す力を保つことにつながります。毎日の習慣にして、元気な口を目指しましょう。

■お口の体操例

<舌の体操>



①前に出す
②左右に動かす

③唇をゆっくり
なめる