ほけんだより 6 Jun.

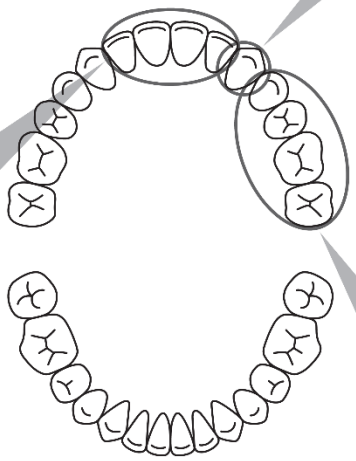
東海大学付属甲府高等学校 保健室 2019年5月20日発行

長い梅雨の間、ジメジメに負けて憂鬱な気持ちで過ごすのはもったいない。室内でできる新しい楽しみを作ってしまいましょう。「梅雨明けまでに本を○冊読む」「映画を○本観る」「部屋の模様替えをする」など、目標を決めると達成感も味わえます。何をしようか考えるだけでワクワクしてきませんか？

歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ



犬歯

役割
食べ物をちぎったり引き裂いたりします。

形
前から数えて３つ目。牙のように鋭く尖っています。

歯みがきワンポイントアドバイス
犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

切歯

役割
はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。

形
平べったい形で、裏は凹んでいます。

歯みがきワンポイントアドバイス
裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

臼歯（小臼歯・大臼歯）

役割
食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。

形
かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。

歯みがきワンポイントアドバイス
かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。
鏡で見ながら自分だけのベストなみがき方を見つけましょう。

数字で見る 歯と口の健康

20本
食生活にほぼ満足できる歯の本数

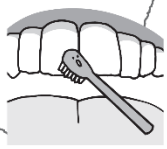
自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。
そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。
今では２人に１人が達成できています。

30回
理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。
目指すはひと口30回以上！

6割
歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの４割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100％取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



イエテボリ テクニック

５月８日(水)放送の「ためしてガッテン」を見ましたか？
紹介された、スウェーデンで勧められている虫歯予防の歯磨き法＝「**イエテボリ テクニック**」
その方法は、フッ素入りの歯磨き粉で歯を磨き、歯磨き後は「口をゆすがない！（ブクブクしない！）」
歯磨きの後、最低３０分間、できれば２時間飲食しない。 そして、定期的に歯科受診をし、プロケアを受けること。

歯磨き後の「口をゆすがない」に抵抗があると思うので、私が考えた方法は…
２度歯を磨く！です。１回目は普通に歯磨きをし、ゆすいでから、２回目はフッ素を塗るつもりで磨いてゆすがない。
それか、普通に歯磨きをし、ゆすいだら、フッ素入りの洗口剤でゆすぐ。どうでしょうか？