

# 保護者向け 歯と口の健康便り

2019年度発行

「予防歯科編」

## 歯と口の健康作りに家族みんなで取り組もう！

おいしく食べて、楽しく会話をし、笑顔でコミュニケーションを交わす。私達が元気に生活していくには、歯と口の健康は欠かせないものです。子どもの健やかな成長のためにも、ご家庭で歯と口の健康について、見直してみているかがでしょうか？

## 歯科健康診断の気になる用語解説

歯科健康診断も終わり、治療が必要な所があったお子さんは、早めの歯科医院受診を心がけましょう。

また、問題がなくても、定期的に歯科医院へ受診し、歯や歯ぐきに問題がないかの確認や、歯の生え方など口の中のことで気になることについて相談しておく、歯と口の健康を保つことにつながります。

家族みんなで定期的に歯科医院を受診してみると安心ですね。

### 《歯の状態》

CO (シーオー)

むし歯のなり始め



むし歯がき方法と食習慣を見直しましょう

C (シー)

むし歯の進行度により1～4に分けられます



早めに歯科医院へ行きましょう

× (バツ)

永久歯や歯列に影響を及ぼす乳歯



歯科医院で相談しましょう

### 《歯肉の状態》

歯肉炎の状態によって、GO (ジーオー) G (ジー) という、診断があります。原因となる歯と歯ぐきの境目の歯垢を



きちんと落とすための丁寧な歯みがきや、デンタルフロスなどを上手に活用しましょう。

### 《歯垢 (プラーク)》

むし歯や歯肉炎の原因である歯垢は、食べかすではなく、細菌のかたまりです。健診では、歯垢の付着している量を診ます。



丁寧な歯みがきを心がけ、歯石になっている場合は、歯科医院でクリーニングを受けましょう。

## 家族で取り組もう 予防歯科のススメ

予防歯科とは、むし歯や歯周病など、歯と口のトラブルが起きてから行う「治療」ではなく、そうなる前の「予防」を大切にすることです。

生涯、歯と口の健康を守るためには、歯科医院などでの『プロケア (プロフェッショナルケア)』と、自宅で行う毎日の『セルフケア』の両方を実践することが大切です。乳歯から永久歯へと生え変わり、精神的に自立していく小学生の時期は予防歯科が特に重要ですから、家族みんなで取り組んでいただくといいですね！



## 第76回全国小学生歯みがき大会のお知らせ

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第76回目を迎えます。

今年は「歯と自分をみがく」をテーマに、歯ぐきについての学習や、効果的な歯みがき方法の実践、予防歯科の大切さについて実習を通じて紹介します。大会の内容は下記日程でホームページで閲覧いただけますので、お子様と一緒にぜひご覧ください！

### 【保護者向け映像配信情報】

①第76回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信

歯みがき大会本編映像をインターネット上でご覧いただけます。

配信期間 6月1日 (土) 10:00 ~ 6月28日 (金) 24:00

②大会監修 安井先生のメッセージ ~歯みがき大会と家庭との連携~

大会を監修いただいた明海大学学長 安井利一先生が、大会参加前・大会参加後にご家庭で、取り組んでいただきたい内容をお届けしております。

配信期間 5月10日 (金) 10:00 ~ 6月28日 (金) 24:00

URL : <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

