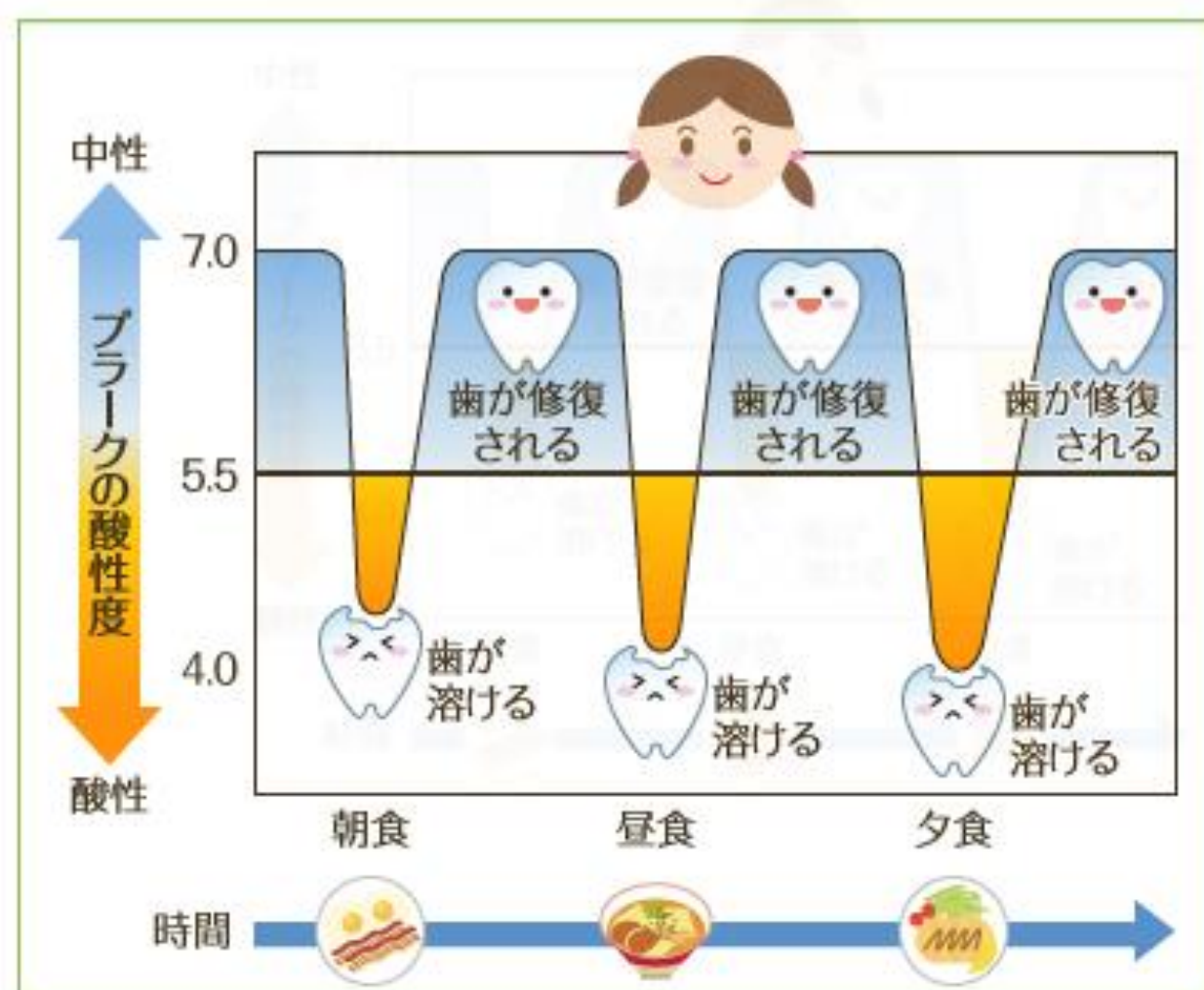


つくらばい!!むし歯から歯を守れ!!

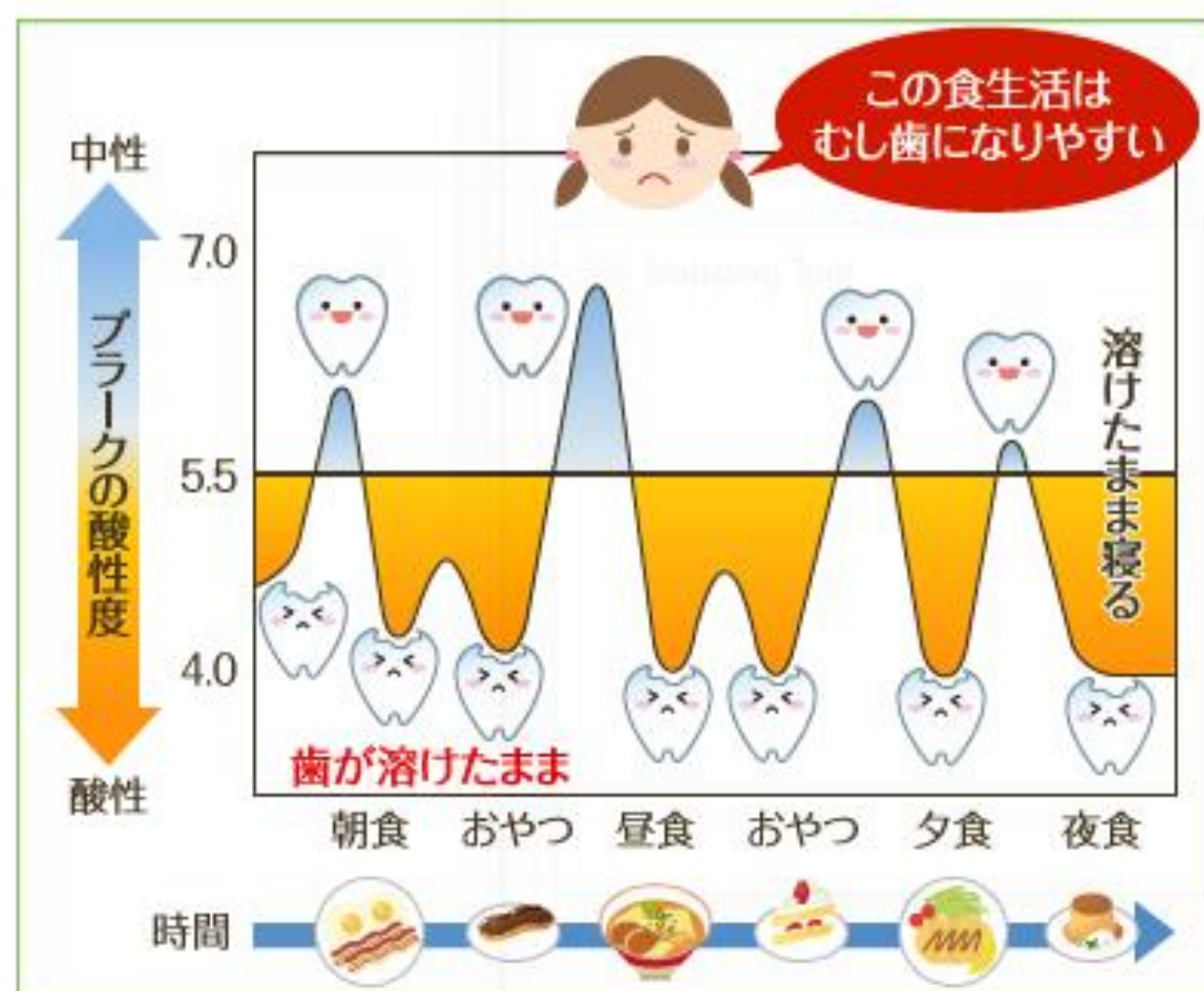
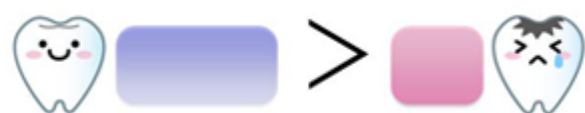
学校歯科医 有田信一

こんにちは！今年は、コロナの影響で学校歯科検診が6月に行えません。そのため、むし歯を予防するためには、家庭での過ごし方が大切です。むし歯の知識をつけて、歯を守りましょう！！

おやつは多くても2回！食事と2時間空けて！



フッ素洗口と歯磨きでむし歯しらず!!



歯磨きしても、むし歯になっちゃう



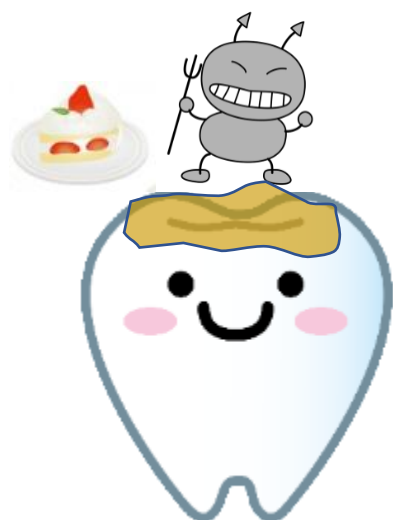
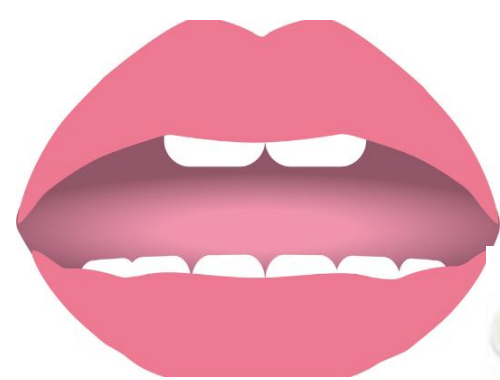
1. ちょっとずつ分けて食べているから大丈夫！！
2. おやつ後に歯磨きすれば大丈夫でしょ！！

間食は1日2回まで
ぱっと食べる
2時間ルール（食事と2時間は空ける）

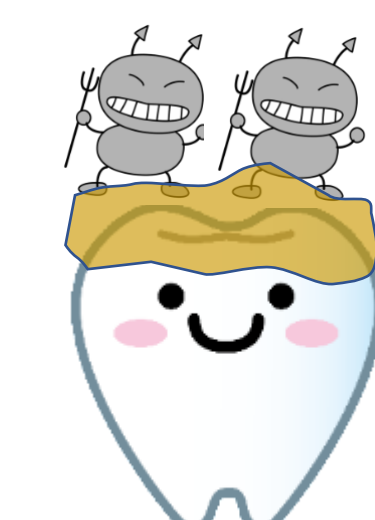
コロナに負けないきれいな口

学校歯科医 有田信一

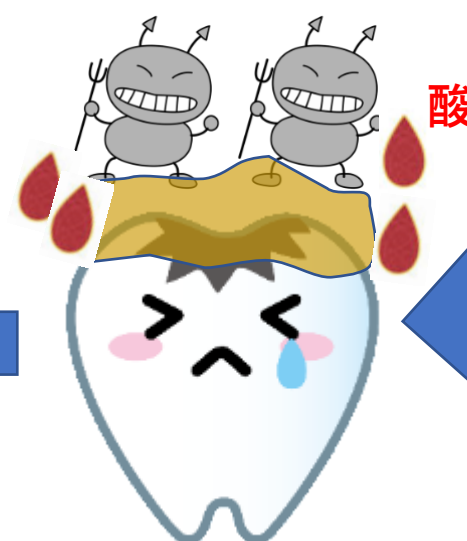
むし歯の成り立ち



ミュータンス菌がネバネバ物質
(不溶性グルカン) を作る



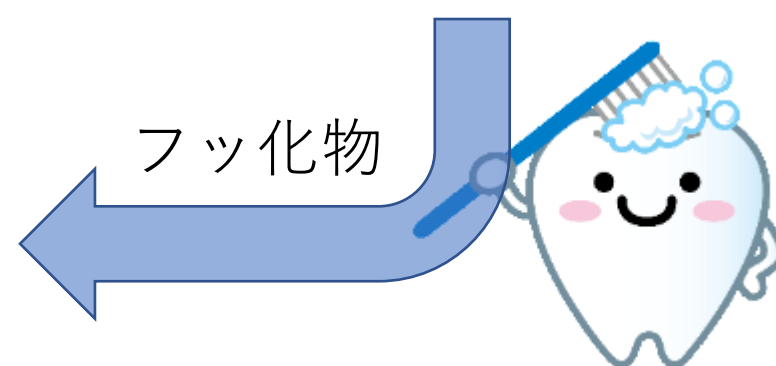
プラークの生成



プラークから乳酸を産生
歯が脱灰します (初期むし歯)



歯が溶けてむし歯になります



フッ化物

歯ブラシによるプラークの除去

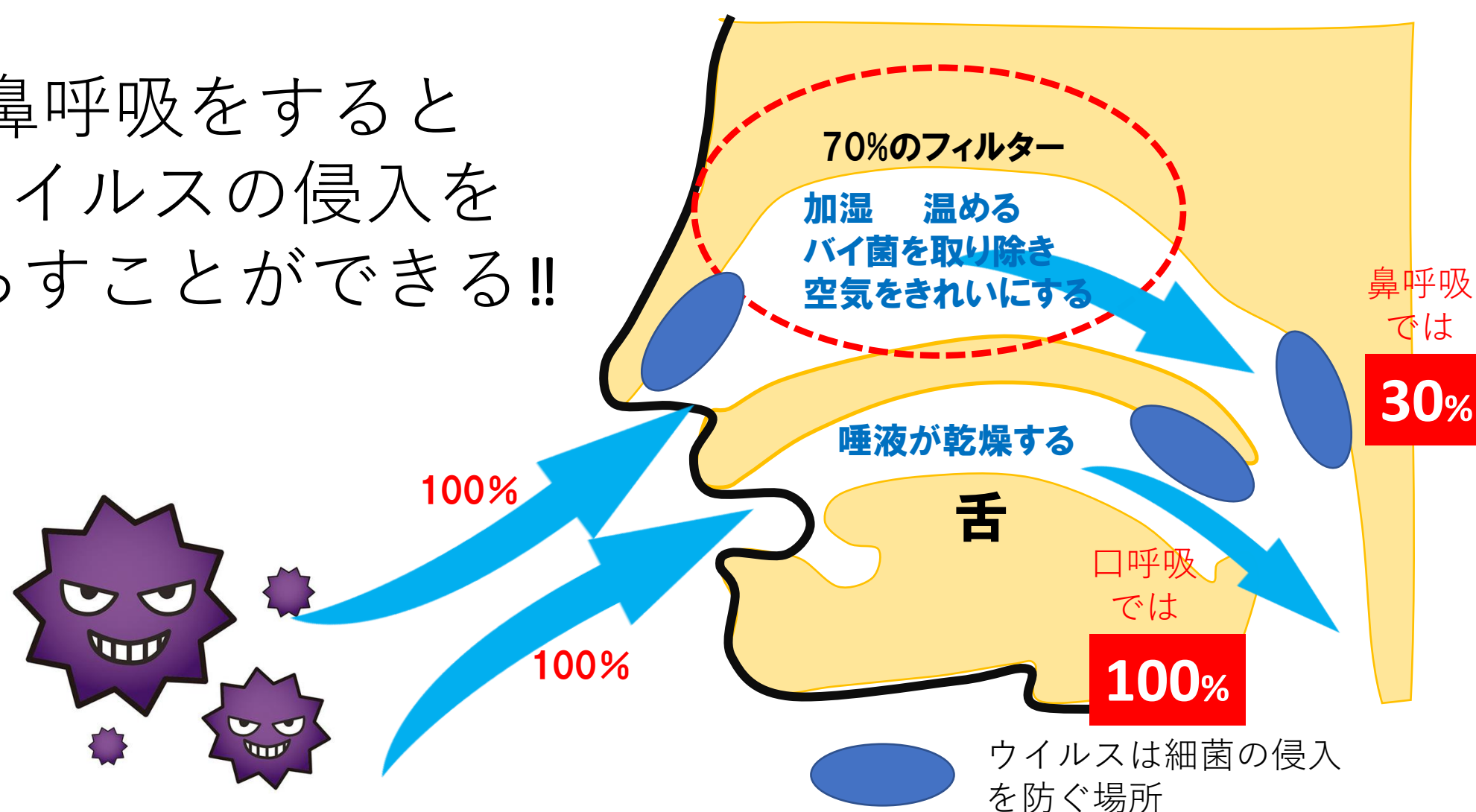
1. 1日2回は歯磨きをしよう！
2. 歯磨きには歯磨き粉 (フッ素入り) をつけましょう。
3. 歯磨き後は口をゆすがないようにしよう。(しても1回)

鼻呼吸は天然のマスク

学校歯科医 有田信一

口を閉じてコロナ予防

鼻呼吸をすると
ウイルスの侵入を
減らすことができる!!



鼻呼吸は天然のマスク

1. お口で呼吸をできるのは人間だけ
2. 口呼吸をすると、ウイルスや細菌などの異物ほとんどが喉に到達
3. 鼻呼吸の経路には、鼻毛や甲介、アデノイドなどの免疫器官が存在
4. コロナ対策には手洗い、うがい、マスク + 鼻呼吸

マスクは歯肉炎を増やす？！

学校歯科医 有田信一

マスクをすると口呼吸が増えてしまう

1. マスクをすると口呼吸で呼吸する人が60%になります。
2. 口呼吸をすると、口が乾燥して口臭の原因、歯肉炎の原因となります。
3. 5倍希釈のハッカ油を吹きかけると、鼻で呼吸しやすくなります。

歯肉炎予防をしましょう。

1. 口で呼吸をすると、お口が乾燥して歯肉炎になりやすくなります。
2. 歯肉炎になると、歯茎が腫れて赤くなってしまいます。
3. 歯磨きの時に、血が出る人は要注意！！
4. 歯と歯茎の間も磨きましょう！！（毛先を45°）
5. マスクの時は、特に鼻で呼吸するように意識を！！

