



銚子市立双葉小学校

保健室 No.4

令和8年6月23日

歯科検診の結果を配付しました

歯科検診は全員に結果をお知らせしました。一人ひとり、結果と対応が違いますので、おうちの人と一緒によく読んでください。歯は、正しくていいにみがいしたり、よくかんで食べたりすることで目に見えて変化がわかります。鏡で自分の歯を見ながらみがいてみましょう。

プラーク(よごれ) 残留地帯と攻略法

プラーク 残留地帯 **奥歯のみぞ**

みぞの
ところ
食べかすが
たまる

攻略アイテム **鏡**

鏡を見ながら丁寧にみがこう

プラーク 残留地帯 **歯と歯のあいだ**

歯ブラシが
届かない

攻略アイテム **デンタルフロス**

フロスでプラークをこそぎ取ろう

プラーク 残留地帯 **歯と歯ぐきのあいだ**

みがき忘れが
多い

攻略アイテム **鏡**

歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

プラークって?

プラークは歯の表面についている、ネバネバした歯のかたまり(歯のよごれ)です。プラークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧にみがき取って取りのぞきましょう。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの?

- よごれを落としにくい**
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。
- 歯や歯ぐきを傷つける**
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。
- ばい菌がたくさんいる**
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1か月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

給食後に、はみがき指導を行っています。歯ブラシは毎日持ち帰り、洗って、清潔にしましょう。特に梅雨の時期はばい菌が繁殖しやすいのでご家庭でも声かけをお願いします。

