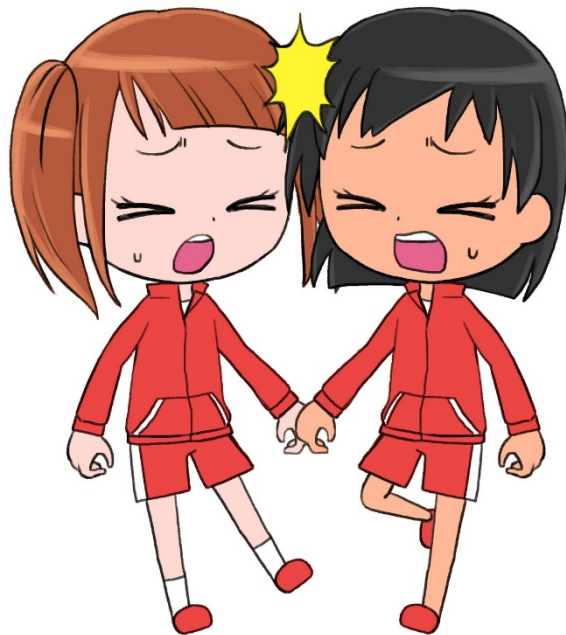


歯みがき巡回指導

歯と口のけが

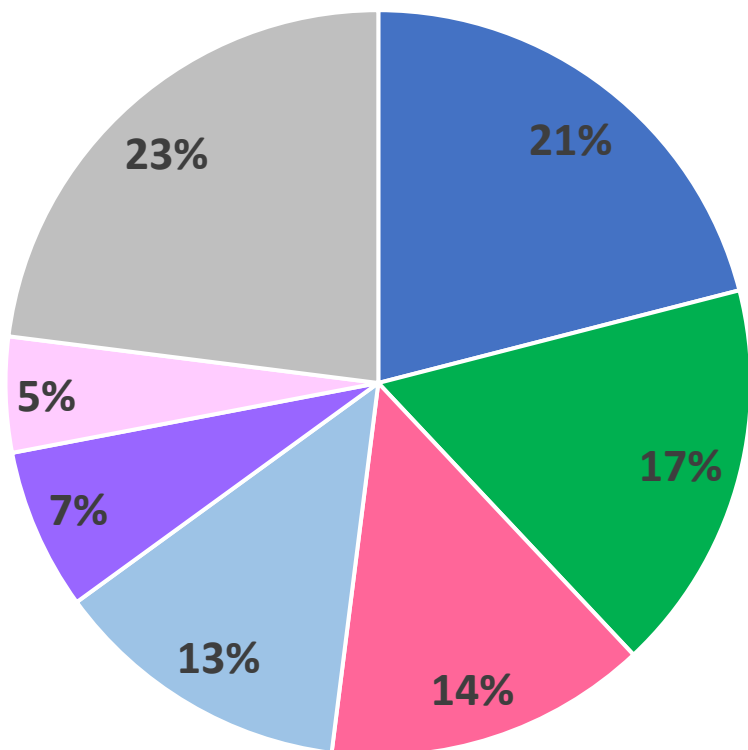
歯と口のけが

体育の時間、休憩時間、部活動中などに友達とぶつかったり器具や用具に衝突してけがをすることがあります。

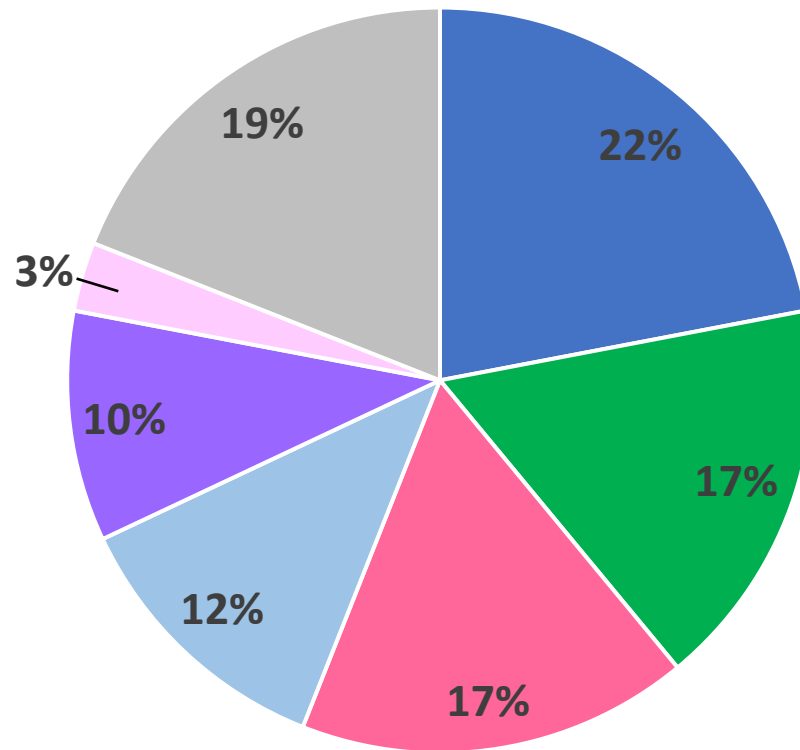


中学生の歯と口のけがの原因は？

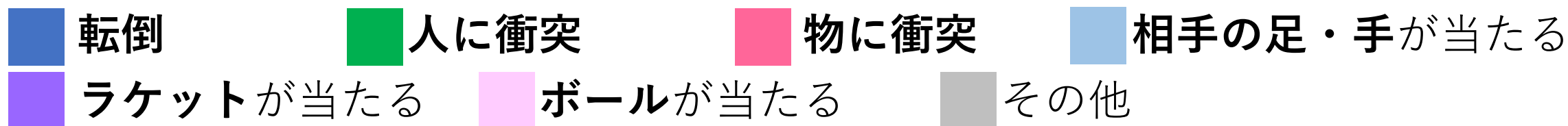
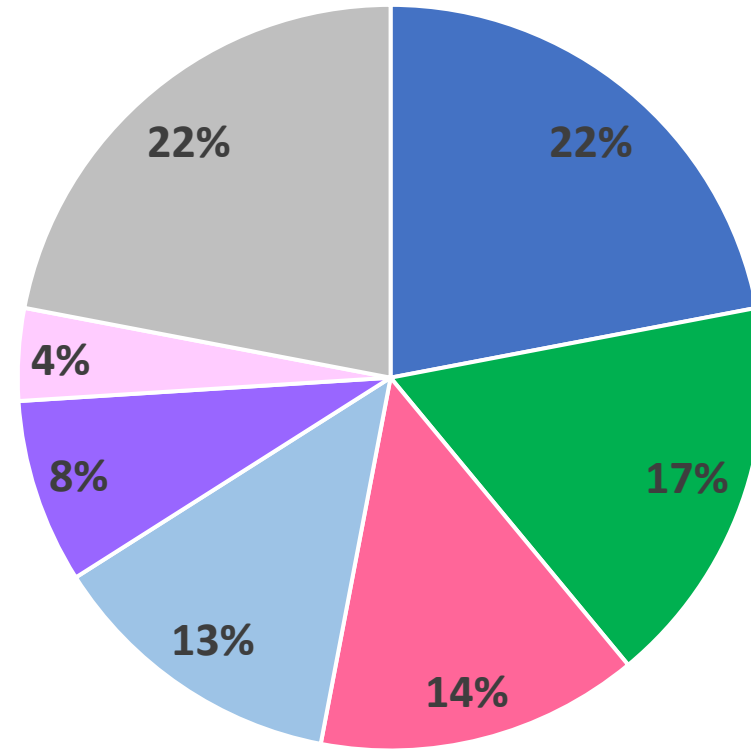
男



女



全体



歯と口のけがの種類

1. 歯のけが

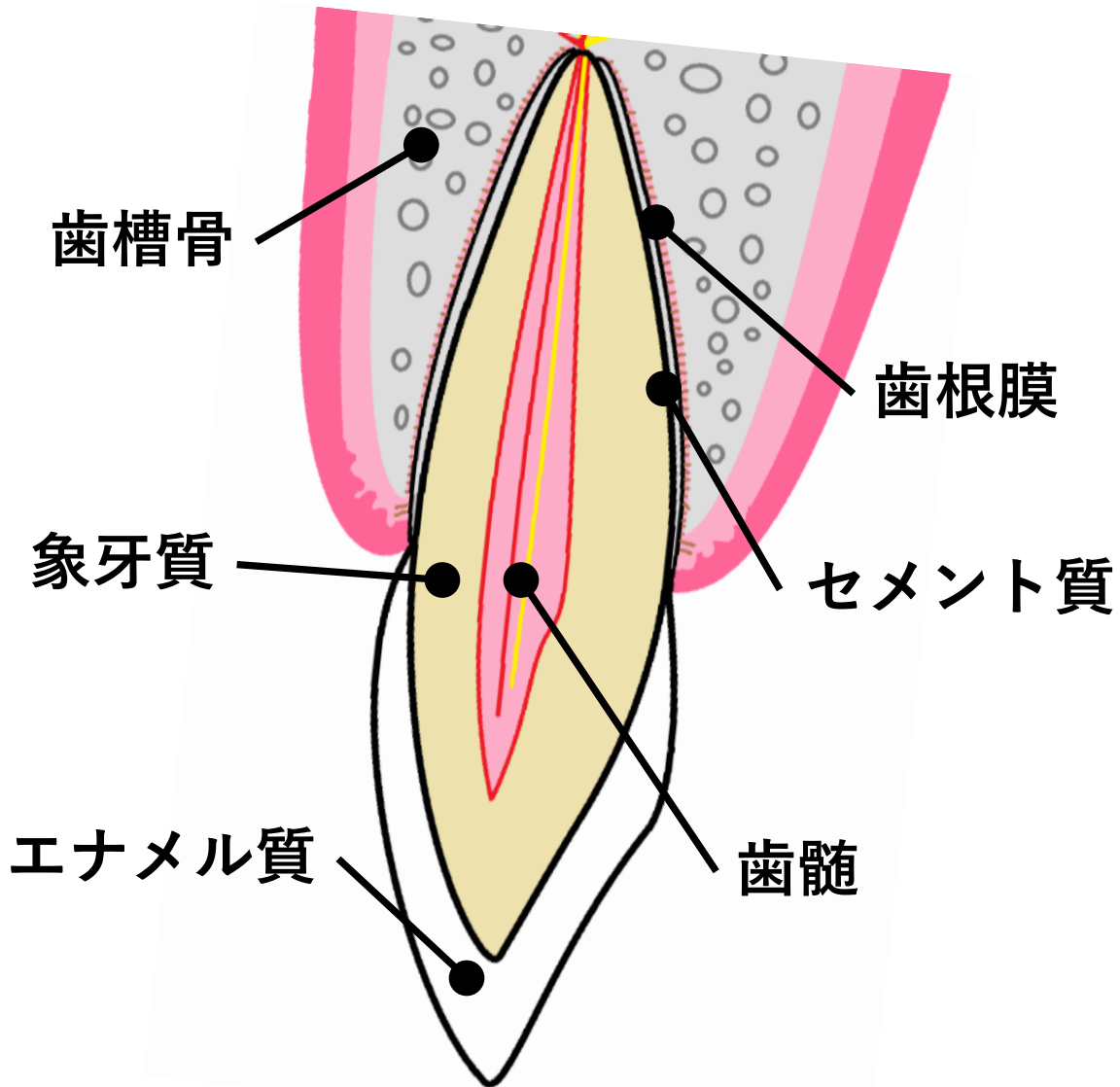
- ・ 歯の破折
- ・ 歯の脱臼^{きゅう}
- ・ 歯の埋入

2. 唇、頬、舌、歯肉のけが

3. 顎^{あご}の骨のけが



歯の断面図

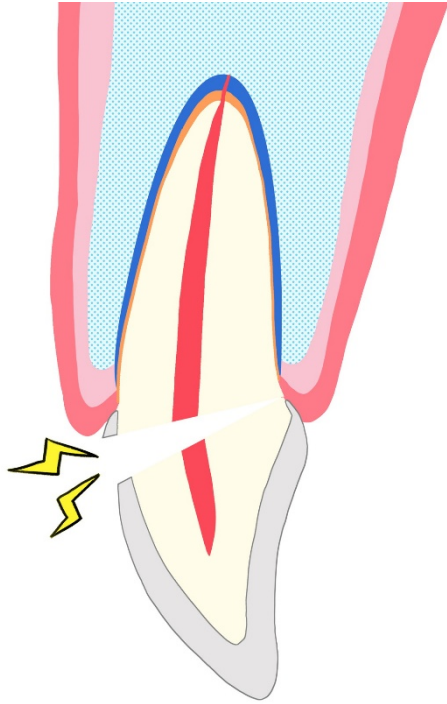


歯は外側からエナメル質、象牙質、歯髄という組織からできています。

歯根膜は、歯を支える骨（歯槽骨）と歯の間にあり、歯と骨をしっかりとつなぎとめる役割をしています。

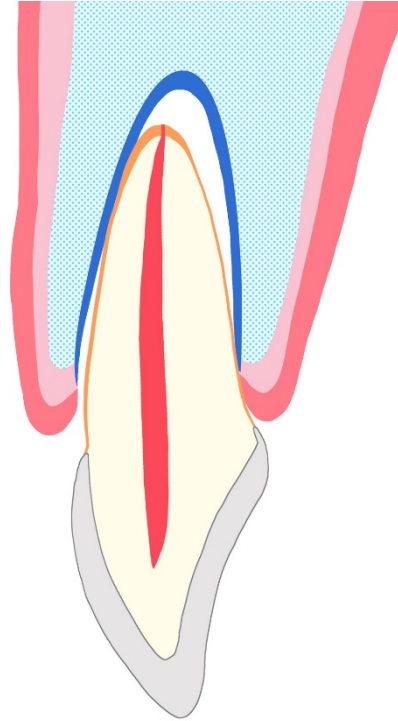
歯のけが

破折



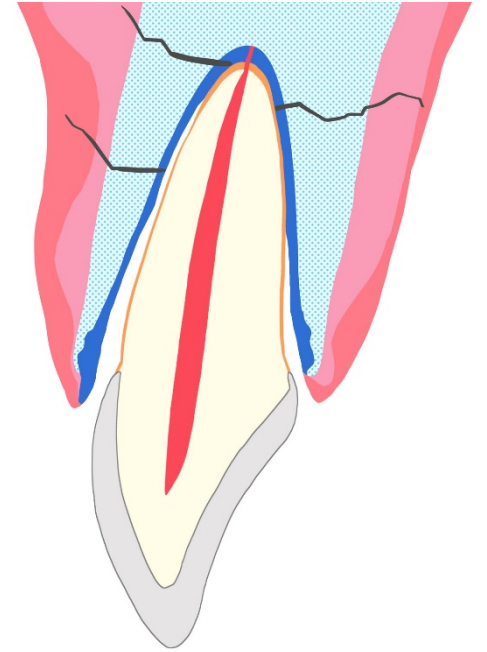
力の程度や方向によって、さまざまな方向に割れたりひびが入ったりします。

脱臼^{きゅう}



歯の位置がずれてぐらつく場合や、完全に抜けてしまう場合があります。

埋入



歯が骨に食い込んでしまう場合もあります。

歯以外のけが

唇、頬、舌、歯肉のけが



あご
顎の骨のけが



歯を守るマウスガード

運動やスポーツをするときに口の中に入れて、けがから歯を守ります。特に、一番けがが多い上の前歯をけがから保護します。



マウスガードは**歯科医院**で作れます。

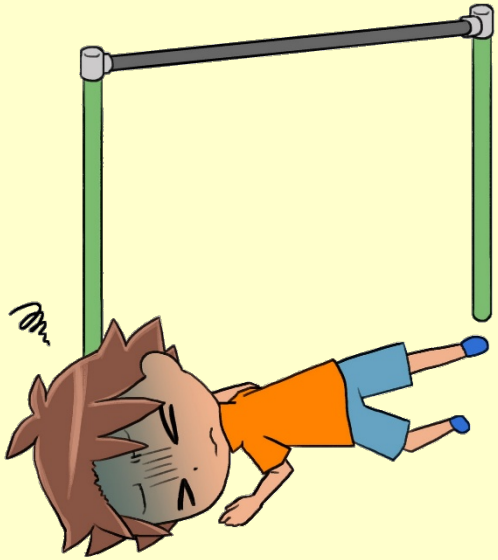


マウスガードの効果

1. 歯の保護
2. 歯が唇、頬、舌、歯肉など**自分の口の中を傷つけることを予防**
3. 自分の歯が**相手を傷つけることを予防**
4. 顎の骨や関節への衝撃を和らげ、^{あご}**顎のけがや脳しんとうなどを軽減、予防**



けがをしたらどうしたらいいの？



- ✓ 意識があるかの確認
- ✓ 呼吸をしているかの確認
- ✓ けがをチェック

近くにいる先生、大人を呼ぼう！

救急車の手配・AEDの使用、心肺蘇生法しんぱいそせい、止血処置

出血したり、歯が抜けてしまったら

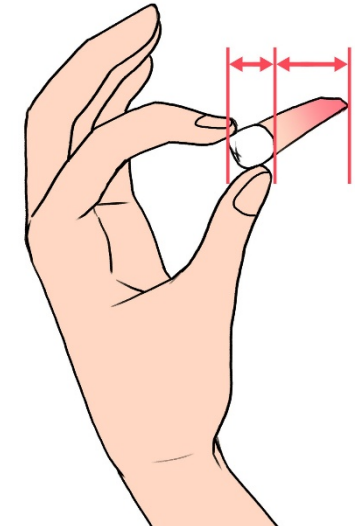
1. まず止血する

(タオル・ハンカチ・ティッシュ
などでおさえて血を止める)

2. 歯を保存液に入れる

(保存液がなければ牛乳でもOK！)

- ・ 歯根（歯の根っこ）に**触らない**。
- ・ 抜けた歯やかへらは**乾燥させない**。
- ・ 抜けた歯やかへらは**水洗しない**。

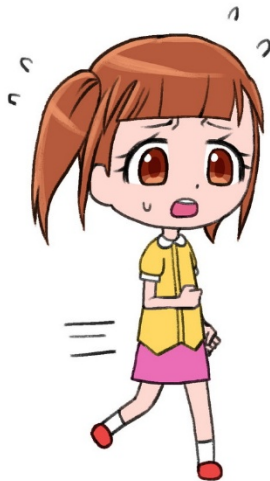


出血したり、歯が抜けてしまったら

3. 歯科医院に連絡する

抜けた歯は元に戻せる場合があります。

保存液に入れた抜けた歯やかけらを持って、できるだけ早く
歯科医院を受診しましょう。



歯は失ったら取り戻せない大切なもの

～けがの実態と注意事項～

【実態】

- ・ 自分の不注意や悪ふざけが原因のけがが多く発生しています。
- ・ 学校では休憩時間に一番多くけががおきています。

【注意事項】

- ・ 運動やスポーツをするときはルールを守りましょう。
- ・ 安全に活動できるように、まわりに気を配りましょう。

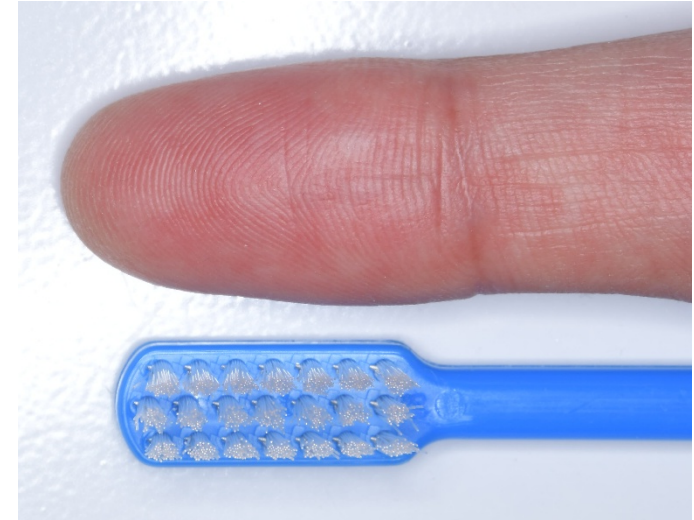
歯ブラシの選び方

☑ヘッドの大きさは？

毛束：3列くらい（約8～9mm）

長さ：人差し指の第一関節位
（約15～20mm）

8～9
mm

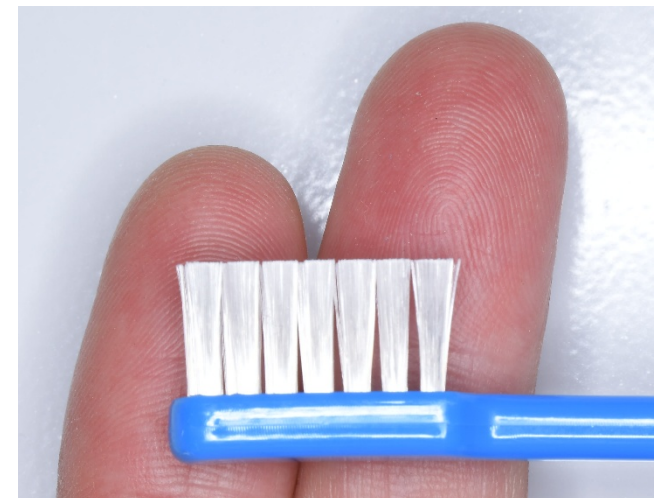


15～20mm

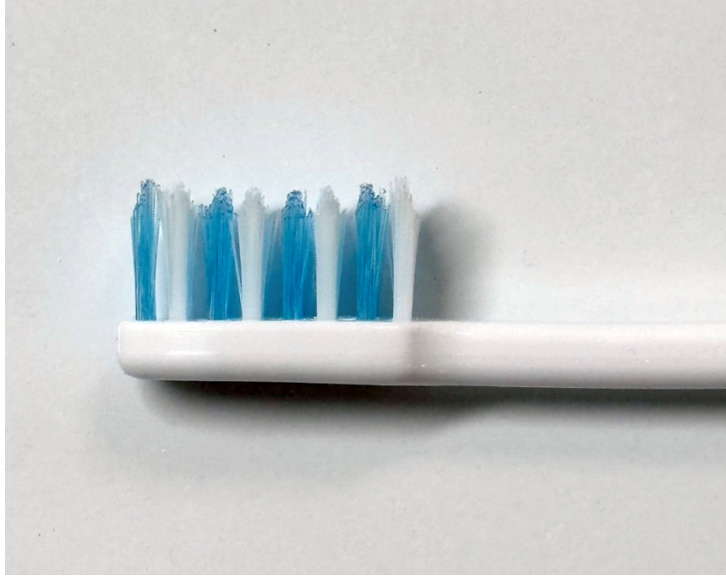
☑毛の硬さは？

「ふつう」がおすすめです。

「やわらかめ」は、
よごれは落ちにくくなります。



歯ブラシの選び方



歯ブラシの持ち方

軽く持ってみがきましょう。

（強くにぎると、力が入りすぎてしまいます）



手鏡を見て、歯ブラシのあたる場所を確認しながらみがきましょう！



歯ブラシの交換時期は？

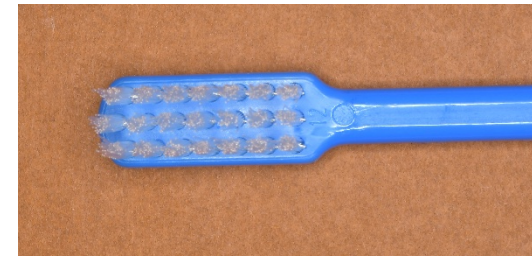
しこう

歯垢がうまく落とせない歯ブラシ



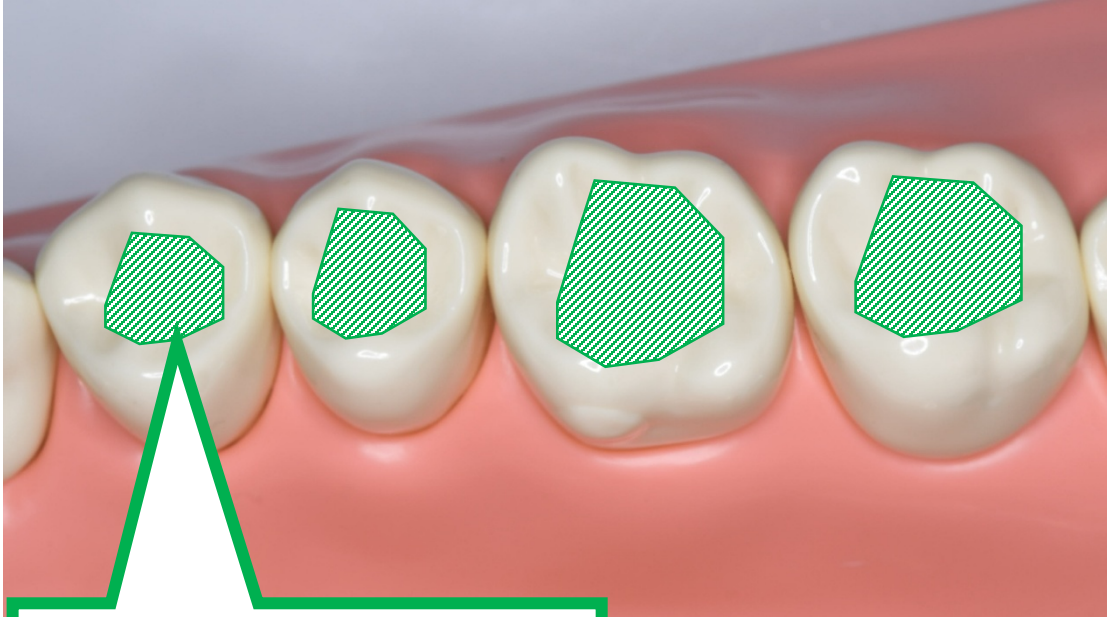
しこう

歯垢が落とせる歯ブラシ



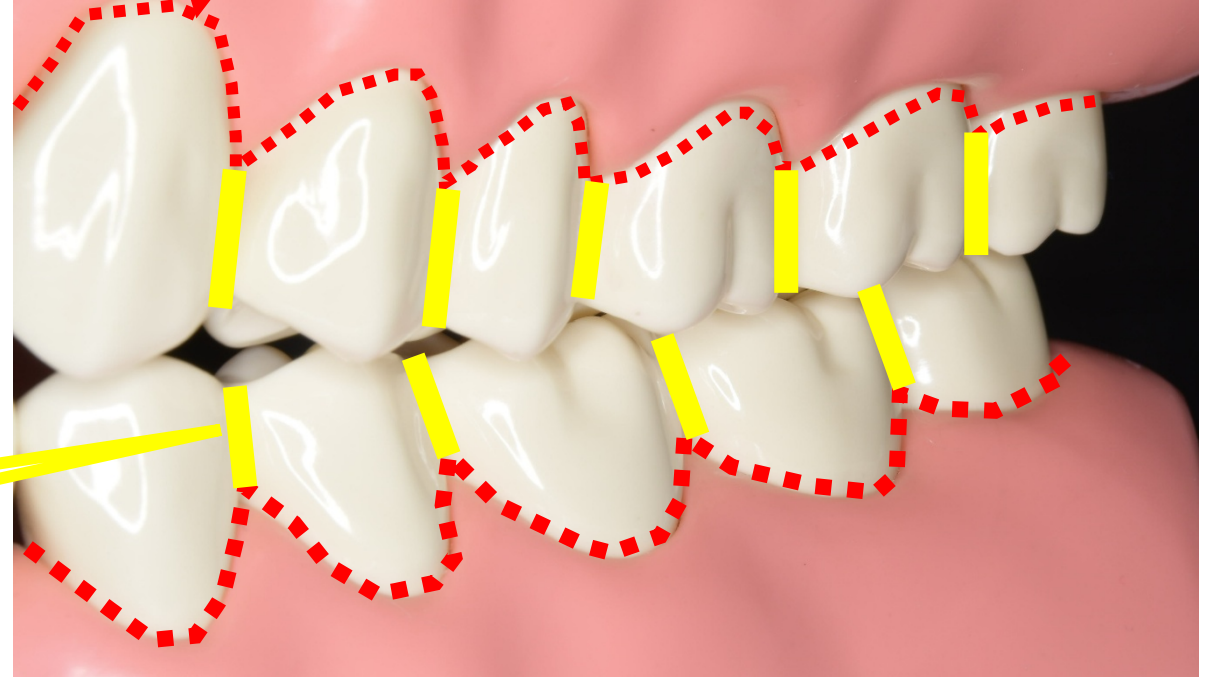
歯ブラシは**1か月を目安に交換**しましょう！

歯垢が残りやすいところは？



かみ合わせ

歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間

歯垢が残りやすい部位の掃除について

歯と歯肉のさかい目

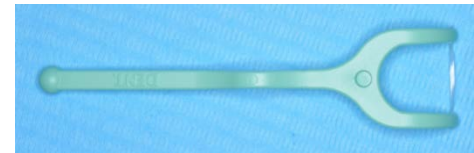


歯と歯の間

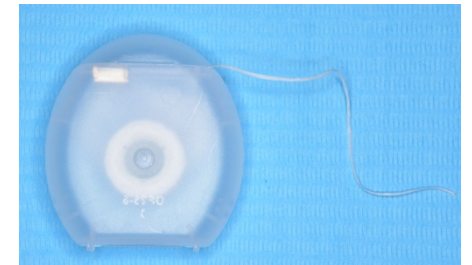


歯と歯肉のさかいめに当てて
1か所20回軽く小さく動かしましょう。

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは汚れがとれません。



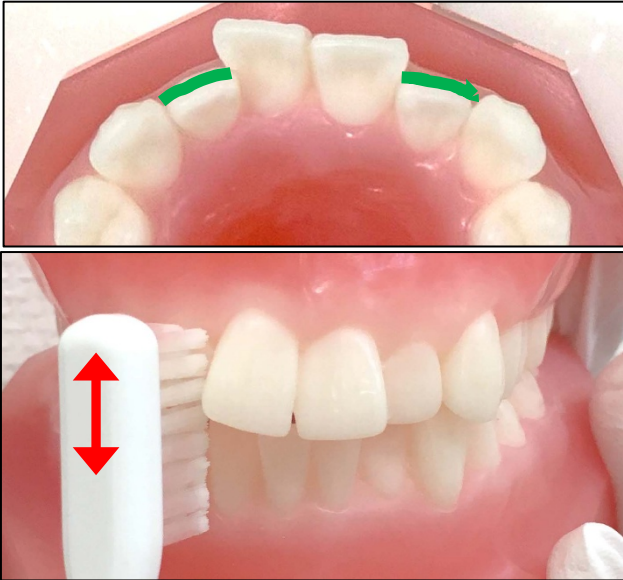
ホルダー付き
デンタルフロス



デンタルフロス

歯ブラシのあて方・動かし方を工夫しましょう

引っこんでいる歯



歯が重なっている部分
にも毛先を入れる

と飛び出している歯



そく
側面にも歯ブラシが
直角に当たるように

となりの歯の^{そく}側面

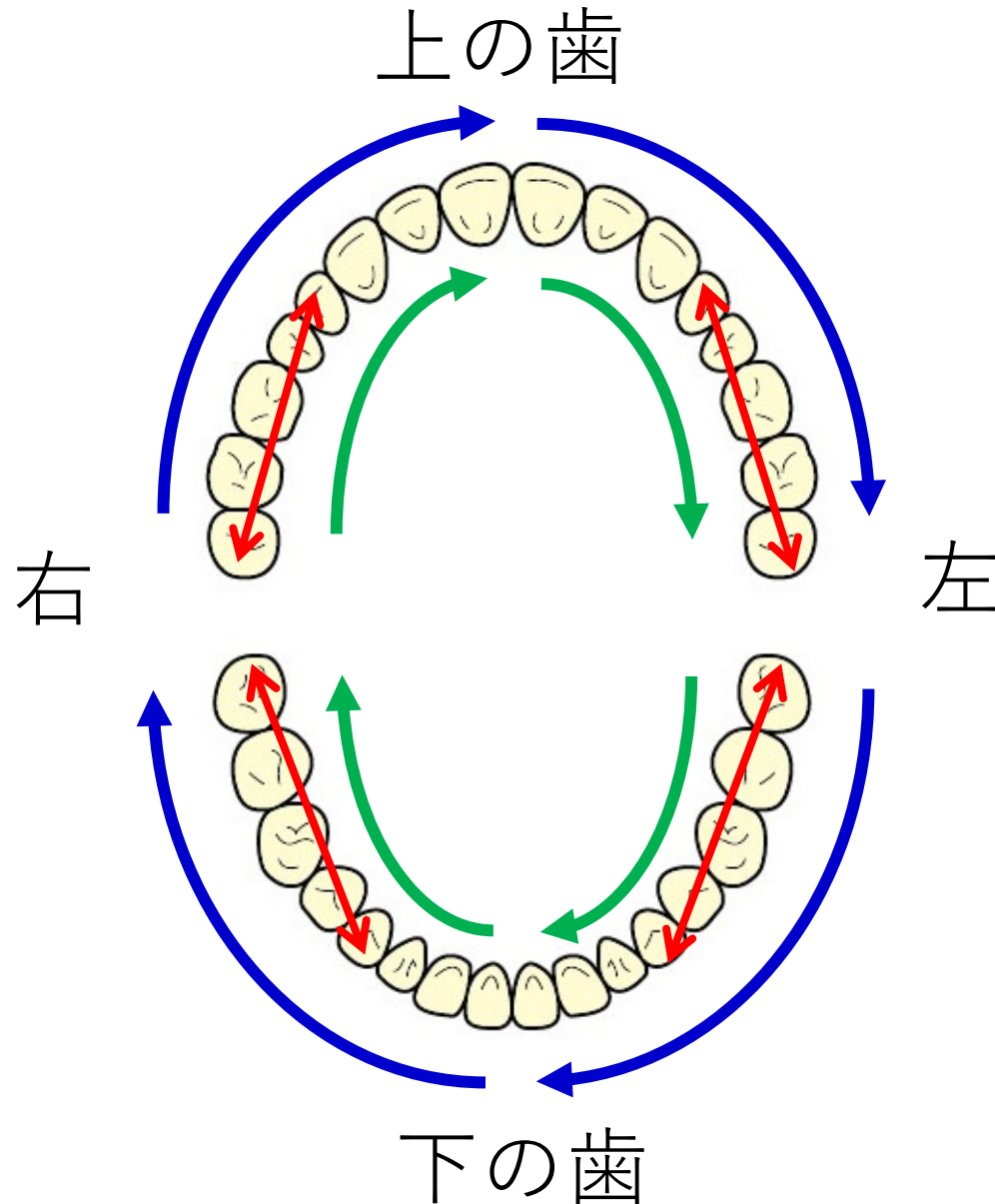


飛び出したり、引っ
こんでいる歯の側面も

みがく順番を決めてみがきましょう



かみ合わせ



おもて側



うら側



歯ブラシのいろんな部分を使い分けよう

わ き



つまさき



全 面



かかと



わ き



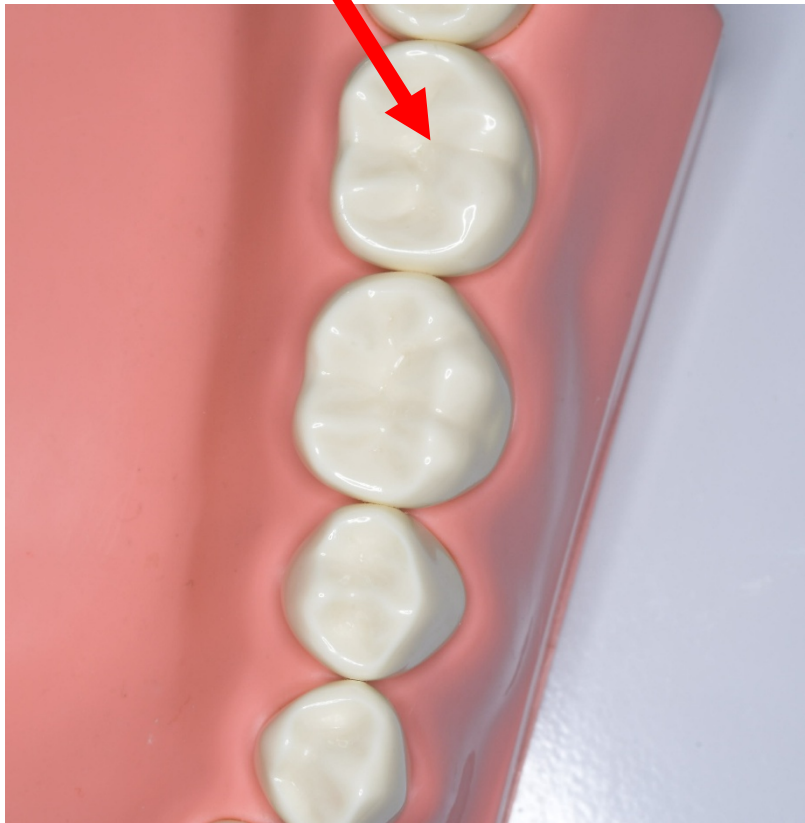
第二大臼歯はむし歯になりやすい

中高生で増えるむし歯は・・・

①第二大臼歯^{きゅう}

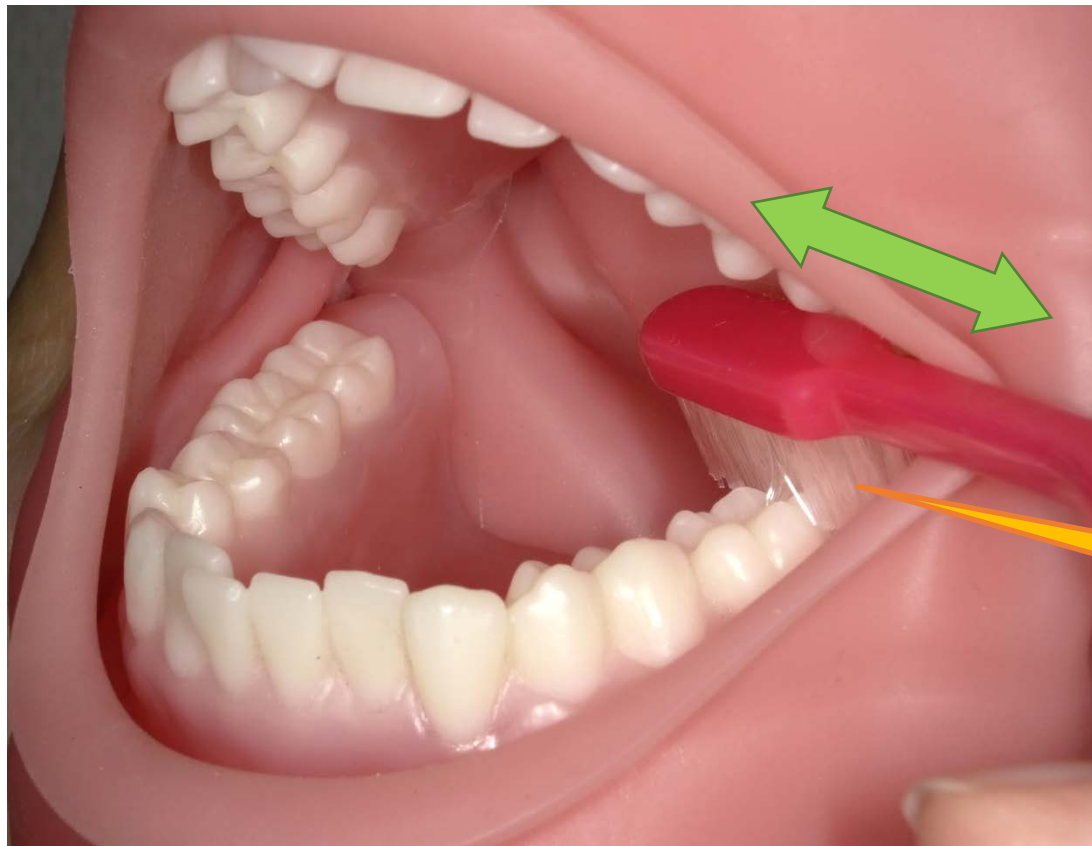
と

②歯と歯の間



第二大臼歯^{きゅう}は
第一大臼歯^{きゅう}の奥に生える

第二大臼歯のみがき方



第一大臼歯きゅうのときと同様に
「**つっこみみがき**」で
みがきましょう。



口は軽く開き、
歯ブラシを横から入れて
第二大臼歯きゅうだけに当てるように

フッ化物入り歯みがき剤で歯を強く！

－効果的な使い方－

- ☑ 就寝前を含めて1日2回使う
- ☑ 使う量は1.5cmから2 c m程度（6歳から）
- ☑ フッ化物濃度は1400～1500 p p m F （6歳から）
- ☑ うがいは少量の水で1回
- ☑ 歯みがき後 1 ～ 2 時間は飲食を控える

1.5～2cm



デンタルフロスの種類と特徴

ホルダー付きデンタルフロス (ホルダー付きタイプ)

- ・初めてでも使いやすい

Y字型

- ・奥歯に届きやすい
- ・柄が太く持ちやすい



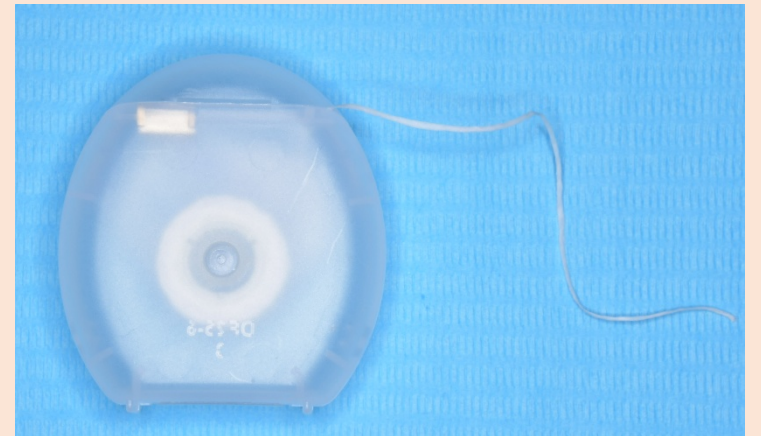
F字型

- ・奥歯には、使いにくい
- ・価格が安い
- ・柄が細く持ちにくい

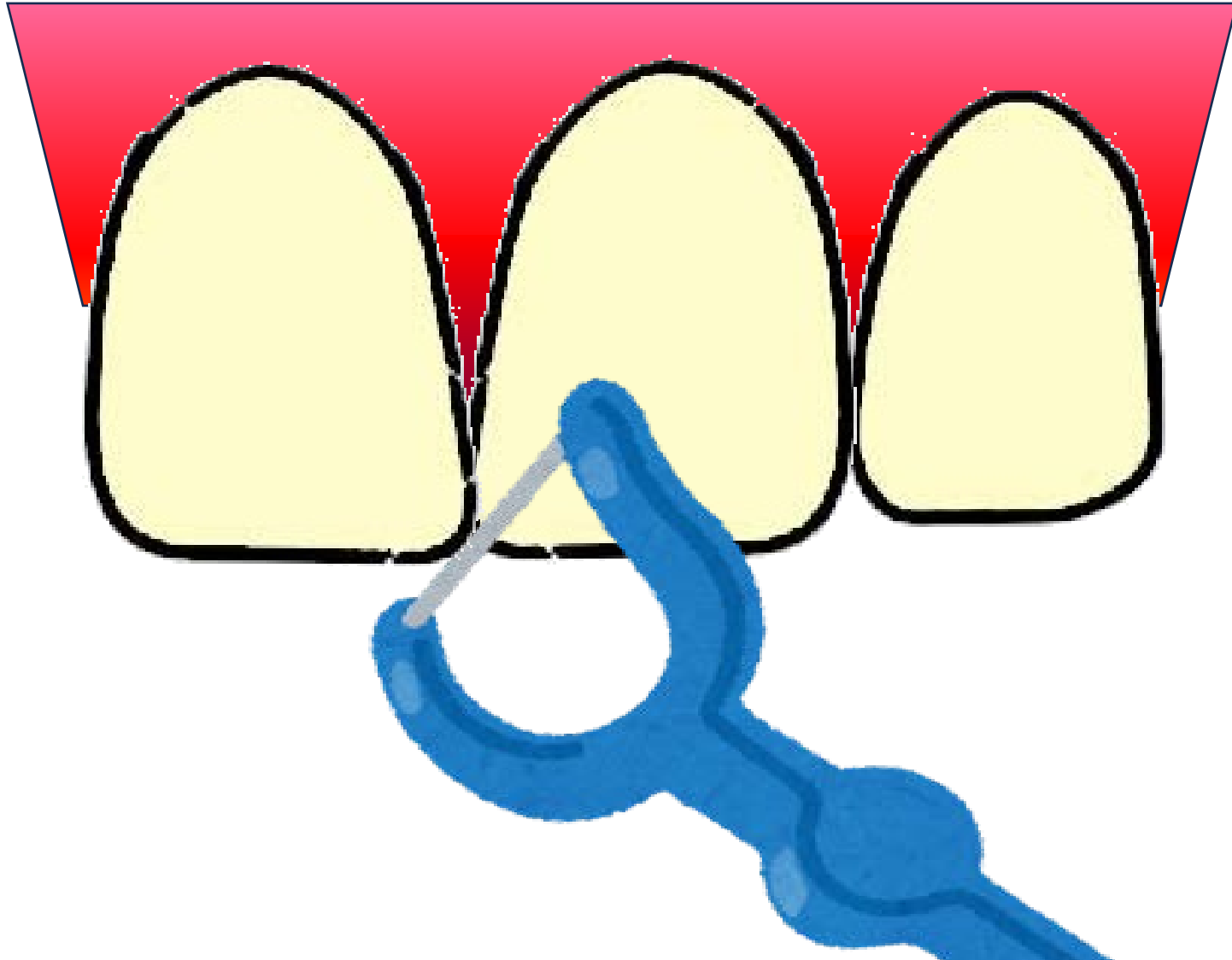


デンタルフロス (糸のみのタイプ)

- ・使い慣れないと難しい
- ・使い捨てなので衛生的
- ・価格が安い



デンタルフロスの動かし方



ゆっくり前後に
動かしながら入れる



左側の歯に添わせて
上下に動かす



右側の歯に添わせて
上下に動かす



ゆっくり前後に
動かしながら出す

この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。