

# お口のくち

## 健康情報室

新学期が始まり、学校の健康診断で歯科検診が行われる4月は、日頃のお口のケアを見直すチャンスです。

虫歯は自分で確認しやすい歯の表面だけでなく、歯と歯のすき間などにもできます。自分ではしっかりと歯磨きをしているつもりでも、気づかないうちに虫歯ができてしまうこともあるので、定期的なチェックが大切です。

## 定期的に 歯石除去

歯ブラシだけでケアが行き届かない場合は、歯のすき間をケアする道具として、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することをすすめします。歯垢や歯石は誰の歯にも付きまします。歯石は歯の表面に強く付着しており、歯みがきでは除去できません。歯科医院でのクリーニングが必要です。

歯垢や歯石を放置すると歯茎が炎症を起こし、歯周病を引き起こす原因にもなります。歯みがきの際に歯茎から出血するのは歯周病のサインで、要注意です。

虫歯や歯周病までにはなっ

ていなくても、歯に歯垢や歯石が付いているお子さんは健診時に多く見つけられます。歯科医院で定期的にクリーニングを受けてケアしましょう。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(千葉県当地版)