

歯科検診では

歯垢



歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまって
いる人がいました。歯垢がかたくなる
と歯石になり、歯ぐきにダメージを与
えます。どんなに一生懸命みがいても、
歯垢は少しずつたまります。定期的に
歯科医院で掃除してもらいましょう。

歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける むし歯



歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神
経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる 歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯
がグラグラ。放っておくと歯が抜け落
ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中
の「糖」を使って「酸」
を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周
囲を攻撃します。攻撃さ
れたところは炎症を起こ
し、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが
歯垢。その中には、むし歯菌や歯
周病菌がいます。つまりむし歯も
歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切り
なさい」って怒られちゃった。どうし
てつめなんてあるんだろう？

もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめ
がなかったらふにやふにやでもの
を摘まむのも一苦労。また、すぐ
に指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして
痛い思いをします。また、すきまに汚れ
やバイキンが溜まり病気の
原因になることも。

てのひら側から見えない
くらいの長さを目安に、
こまめに切りましょう。



おしっこをつくる腎臓の話

わたしたちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。

新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢
や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない

