ほけんだより

歯と口の健康号

平成２９年７月
磐城桜が丘高校　保健室

CO（要観察歯）　～初期むし歯～

このままではむし歯に進行すると考えられる歯。適切なケアや生活習慣により、もとの健康な状態に戻る可能性があります。

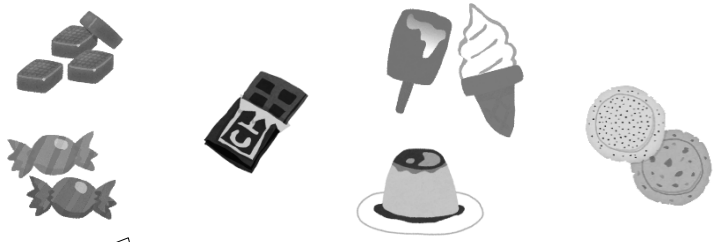
～気をつけること～

・食後は歯磨きをする
・だらだらと飲食をしない

むし歯は進行すればするほど治療に時間がかかります。歯科医院で歯磨き指導を受け、定期検診を行い、むし歯に進行しないようにしましょう。

◎むし歯とおやつ

むし歯になりやすい　　むし歯になりにくい



糖分が口の中にとどまる時間が長いものはむし歯になりやすい

歯垢（プラーク）

歯垢は細菌のかたまりであり、放っておくと**むし歯や歯周病**を引き起こします。

歯石

歯石は歯垢が石灰化したもので、主に歯と歯肉の境目につく石のような硬いかたまりです。

歯垢を放置すると、2～3 日で石灰化し始め、やがて歯石へと変化して除去しにくくなります。

歯垢や歯石は**「むし歯」、「口臭」、「歯周病」**などの原因になります
歯石は自分で取り除くことはできません。歯石になる前に歯垢を取り除くようにしましょう。また歯石が付着している場合は歯科医院で除去してもらいましょう。

～歯垢がたまりやすいところ～

特にここに気をつけて磨きましょう！

夏休みは治療のチャンス★