

ほけんだより 6月

令和元年6月
保健室



むし歯や歯肉炎、歯石など受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。ひどくならないうちに治療を始められれば、痛みも少なく、早く治ります。「検診を受けたら終わり」ではなく、治療までしっかり行いましょう。

何て言った？ 歯科検診

C むし歯

治療が必要
なむし歯



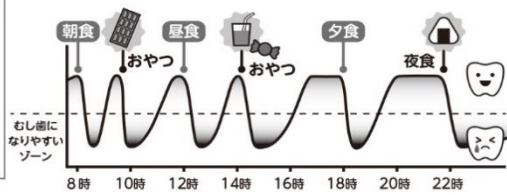
むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活発に働いて、歯垢を形成します。そして、歯垢の中で「酸」をつくります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。むし歯が発生するのは、「歯」と「歯垢」と「糖」がすべて揃ったとき。だから、むし歯を防ぐには歯についている歯垢をきちんと除去したり、甘いものを控えたりして、この3つの要因を揃えないようにすることが大切です。



それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。



CO 要観察歯

むし歯になり
そうな歯



「初期むし歯」とは、歯垢から出る酸によって、歯からミネラルが溶け出し、表面からわずかに内側の密度が低くなった状態のこと。穴があく一歩手前の状態で、学校歯科健診では「CO(シーオー):要観察歯」と診断されることもあります。

自覚症状がなく、外見上も健康な歯とほとんど変わらないため、見逃しやすいのですが、実はこの段階でのケアがとても重要です。というのも、いったん穴があいて、むし歯になってしまうと、歯科医院での治療が必要となりますが、「初期むし歯」の段階なら、毎日のケアしだいで、再石灰化し健康な状態にもどせる可能性があるからです。



フッ素入りハミガキで、セルフケアをしよう

ここで重要な役割を果たすのが、フッ素入りハミガキです。フッ素には、歯へのミネラルの補給を促し、健康な状態にもどす(再石灰化)働きがあります。また、フッ素で再石灰化を促した歯は、酸に強くなるため、むし歯

になりにくくなります。

フッ素を歯に効果的に取り込ませるには、フッ素入りハミガキをハブラシに1g以上つけて、2分間ブラッシングするのが目安です。

また、フッ素はいったん歯に取り込まれても、口をすすぎすぎると溶け出してしまいます。すすぎの回数を少なめにする 것도大切です。

引用：花王ヘルスクエアナビ 歯の健康の基礎知識

知ってほしい
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



6月の保健行事

- 6日(木) 眼科検診(1年、2・3年抽出者)
- 18日(火) 耳鼻科検診(1年)
- 25日(火) 耳鼻科検診(1年、欠席者)