

歯っぴー通信

「歯っぴー通信」とは中央中のみなさんに歯や口の健康について考え、実践してほしいことを掲載した保健だよりです。心やさしいご意見・ご感想をお待ちしています★

豆知識

歯垢と歯石の違いについて。歯垢とは、食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯磨きが大切です。歯石とは、歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯科医院で取り除いてもらいましょう。

むし歯保有率なかなか下がりず…

今年度の結果…11.8%

これまでの保有率の推移

H28 年度：12%

H29 年度：9.7%

H30 年度：11.2%



今年度の定期健康診断の結果、むし歯を保有している生徒の割合が昨年度と比較してわずかながらあります。また、むし歯になりかけの歯（CO）は約7%増加しています。年々増加傾向のむし歯…。この状況を食い止めるためにはやはり、歯磨きの習慣と健康な食生活が大切です。歯磨きの仕方、食事の内容、食事の時間はどうですか？見直してみるときにきたのかもしれない。

歯が抜ける原因第一位「歯周病」

歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢が原因で起こります。歯垢に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉の隙間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

★こんな症状ありませんか？

□朝起きた時口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。

□歯肉が赤く腫れている。

□歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。

□歯が長くなったように見える。

□歯を磨くと歯肉から血が出る。

□歯と歯の間に隙間ができてきた。

□口の臭いが気になる。

□かたいものが噛みにくい。

□歯肉がかゆい、痛い。

□歯と歯の間に食べ物挟まるが多い。



歯周病を防ぐには、歯垢をためないことが大切です。歯磨きで歯垢をしっかりと落としましょう。あなたの歯磨きの仕方は大丈夫ですか？

効果絶大！

デンタルフロス・歯間ブラシ

先日の保健だよりにも掲載しましたが、中央中のみなさんは、ほとんどの人が歯ブラシ以外の道具を使っているケアをしていないようです。歯ブラシだけでは落としきれない歯垢を、デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、しっかりと歯垢を除去しましょう。

★デンタルフロスの使い方

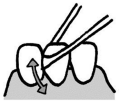
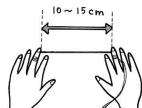
①フロスを約四〇cm出し、間隔が十〜十五cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。

②人さし指や親指を使い、フロスの間隔を二〜三cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。

③歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。

④終わったら、うがいをし口をすすぐ。

これ以外にも様々な種類のケア用品があります。自分に合ったものを使うようにしましょう。



歯が欠けた・折れた・抜けたら…

①欠けた歯・折れた歯・抜けた歯があるかどうか確認をする。

歯科医院をきちんと受診すれば元に戻る可能性があります。歯の根元を覆っている歯根膜が乾いたり傷んだりすると、歯が元に戻りにくくなります。歯の根元には触らないようにしましょう。

②乾かないように保存して歯科医院へ

歯を元の状態に戻すには、歯根膜を乾かさないことが大切です。牛乳が入った容器に入れる、口の中に入れておく（飲み込まないよう）に注意する（唾液か牛乳（水道水は不可）で湿らせたガーゼに含んで保存し、歯科医院に行きましょう。