

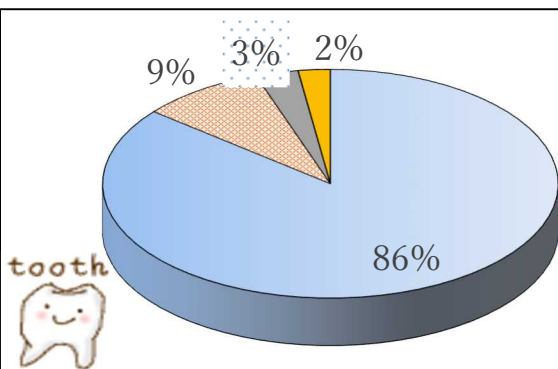
歯と口腔の健康状況について



先日、歯科検診結果の「健康診断（歯科）結果のお知らせ」を全員に配付しました。
 結果のお知らせ用紙の「受診のおすすめ」欄に○印のある人は、かかりつけの歯科医で相談し、
 治療を受けてください。経過観察欄に○印のある人は、定期的に検診を受けることをおすすめします。
 特にむし歯のあった人はキチンと治療をしましょう。むし歯は、ほっておいても治りません。
 治療が終了した人は、歯科医で記入されたお知らせ用紙を必ず提出してください。

むし歯のある人は全校で18人でした。

要注意乳歯保有者も
歯科医での処置治療
が必要です。



1年 むし歯あり6人 要注意乳歯保有者13人
 2年 むし歯あり5人 要注意乳歯保有者10人
 3年 むし歯あり7人 要注意乳歯保有者 0人

1年生～2年生は、歯の生え替わり時期です。
 永久歯がそろそろまでは、歯列も整わず、生え替わったばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、歯磨きを丁寧
 にしましょう。

その他、要観察歯も検査しました。

要観察歯（むし歯になりかけている歯）がある人
要観察歯がある人 1年14人 2年6人 3年1人
 これらは治療の対象ではありませんが気をつけてください。

歯周病とならないよう予防しましょう。
 中学生は歯肉炎になりやすいです。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ...
 丸く厚みがありふくらんでいる
 歯をみがくと出血する...

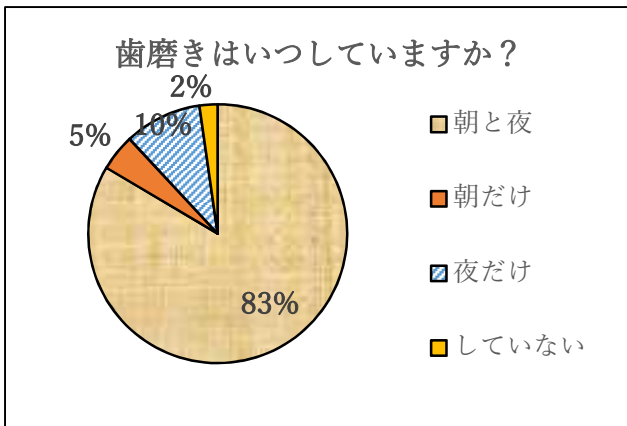
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯の衛生週間アンケート結果（保健委員会調査）について

今週は歯の衛生週間です。（自分の歯に関心を持ちましょう。）

保健委員会が調査したむし歯予防に関するアンケート結果を以下に紹介します。

1. 歯みがきをいつしていますか？



ほとんどの人が朝と夜には歯みがきをしています。

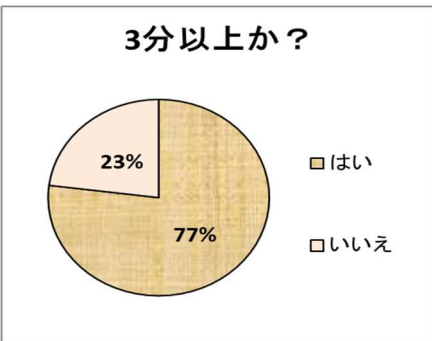
しかし、約2割の人は「朝だけ磨く」「夜だけ磨く」または「していないが多い」という結果でした。

朝の歯磨きは、朝ご飯後に磨くという人も多くいますが、正しくは朝起きてすぐに磨き、朝ご飯後にも磨くという習慣がベストです。

起きてすぐの口腔の中には細菌が多くいて、不衛生なために歯磨きで清潔にすることも必要なためです。

夜、寝る前には時間をかけて丁寧に磨きましょう。

2. 3分以上、磨いていますか？

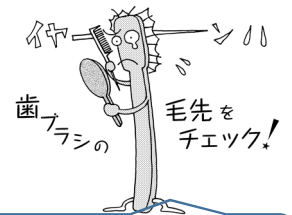


歯磨きが不十分で、歯石がたまっている人もいます。

歯石が沈着すると歯磨きではとれませんので、歯科医院でのケアが必要です。そうならないように時間をかけて丁寧に磨きましょう。

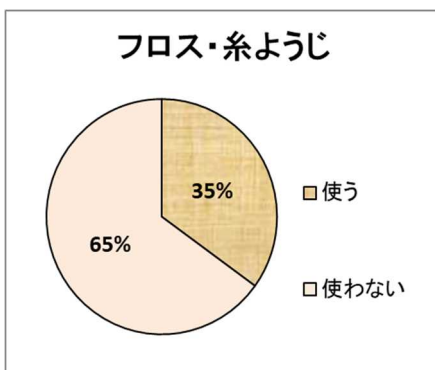
また、歯肉に炎症があると、歯磨きで出血したり水がしみて、とても痛いです。歯ばかりではなく、歯肉もやさしくブラッシングしてください。

口腔ケアは感染症予防にも役立ちます。



歯ブラシは定期的に交換

3. 歯磨きの時にフロスや糸ようじを使うことがありますか？

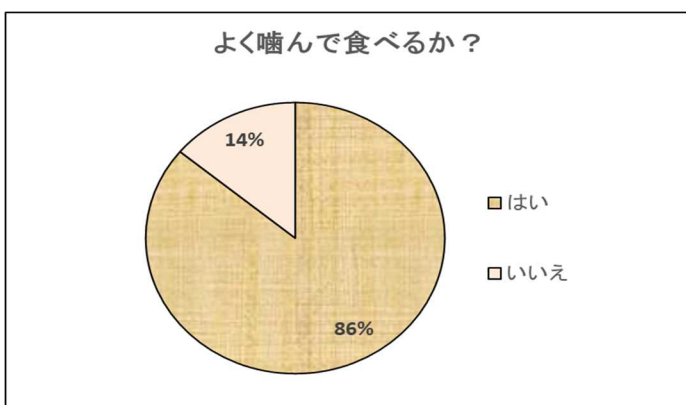


歯並びが重なったり乱れている場合には、歯ブラシだけでは、うまく歯磨きが出来ません。また、歯と歯の間の食べかすが、引っかかる場合もあります。その場合には、フロスや糸ようじを使用すると食べかすがきれいにとれますので自分にあったグッズを使うとよいです。

歯科医院で定期的に口腔ケアを実施している場合には、自分にあった糸ようじやフロスの使い方を教えてください。



4. 食事をよく噛んで食べていますか？



食事をよく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

また、口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。