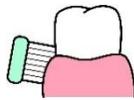
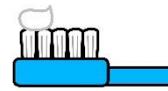


保健だより臨時号

令和5年10月18日
金山中学校保健室



歯科指導教室を行いました



10月12日（木）に、学校歯科医の市川公久先生を講師にお招きし、全校生を対象とした歯科指導教室を行いました。

今年度は「自分の歯を自分で守ろう」をテーマに、歯周病の予防方法や自分に合った歯のみがき方など、中学生として歯と口の健康を自分で守る必要性について学習しました。また、市川先生からは、今後の日常生活で実践しやすいような具体策や、最新の歯ブラシの紹介、みがき方の工夫についても教えていただきました。

ぜひご家庭でも話題にさせていただき、家庭での歯みがきや生活習慣改善に役立てていただければと思います。

<歯科検診で分かること>

○むし歯の有無・状態

C（シー）：未処置歯（治療の必要がある歯）

O（マル）：処置歯（治療済みの歯）

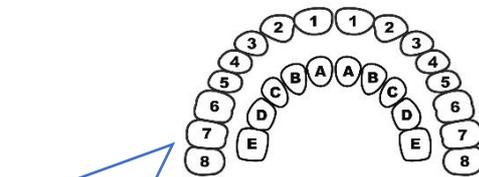
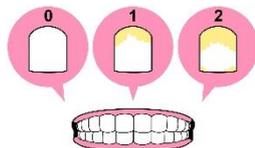
CO（シーオー）：要観察歯（むし歯の初期症状などがある歯）

○歯肉・歯垢・歯列・顎関節の状態

0：異常なし

1：経過観察

2：要受診



永久歯：数字
乳歯：アルファベット

<歯周病>



歯周ポケット
（歯と歯肉の
すき間にある溝）

歯周ポケットは健康な人でも1~2mmのすき間があり、歯みがきで汚れを落としきれないと溝に歯垢がたまっていきます。歯垢は生きた細菌のかたまりなので、細菌が出す毒素によって歯肉に炎症が起こります。

→**歯肉炎<軽度>：歯周ポケット 2~3mm**

歯肉に炎症が起こることによって溝が深くなります。歯肉炎は歯周病の初期段階です。

→**歯周炎<中度>：歯周ポケット 3~5mm**

炎症がひどくなり、歯の周囲の組織が壊れはじめます。

→**歯周炎<重度>：歯槽膿漏：歯周ポケット 6mm**

歯を支えているあごの中の骨が半分以上壊れ、歯はぐらぐらになります。

<生活習慣改善のポイント>

○口呼吸

口呼吸によってむし歯や歯周病になりやすくなります。改善方法として、鼻呼吸を意識したり口まわりの筋肉を鍛えたりしてみてください。

○食習慣、歯みがき習慣

砂糖を多く含む食べ物や柔らかい食べ物は歯垢をつくりやすいので、食後は歯をみがくかうがいをするなどして食べかすを口に残さないようにしましょう。

<自分に合ったブラッシング>



<金中生からの質問にお答えいただきました>

○歯は割れることがありますか？

→あります。外傷性のけがによって割れることもあり、歯の表面のエナメル質だけでなく象牙質の部分まで割れると、激しい痛みが生じます。

○口をあけるとときにあごがガクッと鳴ることが気になります。

→顎関節症の疑いがあります。予防のためのセルフケアとして、「イ」の口をして下あごが前に出ないように手で押さえるなどのストレッチ方法があります。痛みが変わらないときは受診をおすすめします。

○歯みがきは1日どのくらいすればいいですか？

→「食後にみがく」ことを継続してください。歯みがきができない場合には、うがいだけでもするように心がけましょう。「1日1回は丁寧にみがく」ことを意識して、生活してください。

○歯みがき後にどれくらいうがいをしたらいいですか？

→うがいのとき、口に含む水の量を少なめにすることが理想です。上を向いてのガラガラうがいはのどの洗浄が目的なので、口内を清潔に保つためには口に水を含むぶくぶくうがいをしてください。

○日々の歯みがきに加えてやるべきことを教えてください。

→基本的には食後の歯みがきを徹底することが最も大切ですが、その際に使う歯みがき粉について、フッ素配合の歯みがき剤の場合は使用方法をよく確認しましょう。歯みがき剤の量やうがいをするタイミングなど、使用方法の通りに正しく使用することで効果が高まると思います。

<生徒の感想を一部ご紹介します>

- ・歯みがきやうがいの仕方を知ることができて普段の生活で実践していこうと思います。
- ・歯をきれいにするには道具選びも大切だということが分かりました。
- ・歯の病気や大切さを改めて考えることができました。