

保健だより

9号

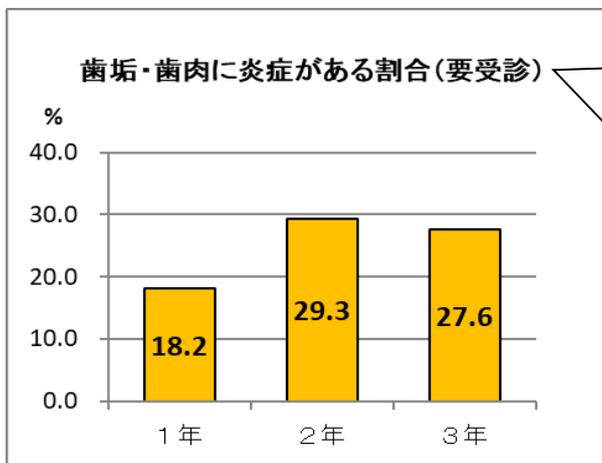
令和2年11月27日
穴水中学校 保健室
(養護教諭 道端)

美味しいものを笑顔でいただくとき、健康な歯は欠かせません。今年度の歯科検診がようやく終わりましたが、結果はどうだったでしょうか？ピンクのお知らせが届いた人、待たなしで歯科医を受診しましょう！今が歯医者に行くチャンス！この機会を逃すと、痛みと後悔がセットでやってきます！日々の歯みがきを見直すことも忘れずに。



歯科検診の結果は…穴中生口腔状態

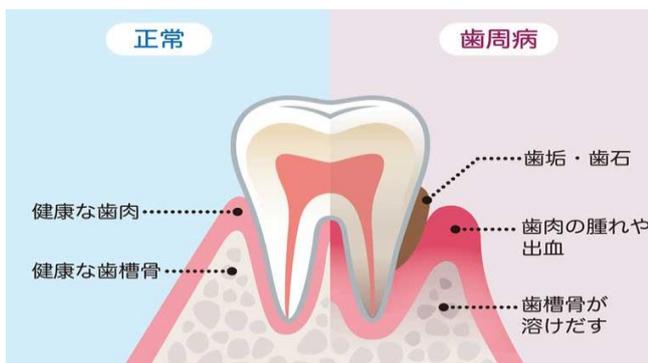
	1年生		2年生		3年生		合計	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
むし歯なし	15	34.1	27	46.6	20	34.5	62	38.75
治療済み	14	31.8	12	20.7	19	32.8	45	28.13
むし歯あり	8	18.2	13	22.4	10	17.2	31	19.38
要観察歯あり	7	15.9	6	10.3	9	15.5	22	13.75
歯垢・歯肉の炎症	8	18.2	17	29.3	16	27.6	41	25.6
歯石あり	1	2.3	1	1.7	7	12.1	9	5.6



「歯垢・歯肉の炎症あり」で受診のお知らせを配付した人がとても多かったです。そのうち40%の人はむし歯なしでした。とてもいい歯なのに、磨けていない・・・このままでは、将来、歯周病で歯を失うかもしれません。まずは歯科医受診をして口の中をきれいに掃除しましょう。そこから、正しい歯みがき、よい歯みがき習慣を身につけましょう。



いつの間にか進んでしまう歯周病とはどんな病気？



歯周ポケットは、歯と歯茎の境目の溝のことで2ミリ以下が健康な状態です。この歯周ポケットに歯垢がたまり歯周病菌のすみかになると、歯周病菌が出す毒素によって、歯周組織が壊され歯周病が進行していきます。(4人に1人が予備軍?)

歯周病は、歯周ポケットから進行しはじめる細菌感染症で、痛みなどの自覚症状がないまま悪化しやすいのが特徴です。歯肉の色や状態に変化がないか、鏡でチェックすることが大切です。

鏡を見ながら「歯垢」と「歯肉」を意識しよう



1. 歯ブラシは細かく動かして1歯ずつ歯垢をしっかり落としましょう。
2. 歯と歯の間の歯垢の除去には、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って隅々まで歯垢を落としましょう。
3. フッ素入りの歯みがき粉を使うもの有効です。
4. さらにデンタルリンスなどを使って、口腔内全体と歯周ポケットの原因菌のケアをしましょう。

歯垢除去率…こんなデータもあります

・歯ブラシのみ	58%
・歯ブラシ+デンタルフロス	86%
・歯ブラシ+歯間ブラシ	95%

歯みがき粉の使用量はこれくらいです

年齢	使用量	すすぎ
3~5歳	5mm以下	1回
6~14歳	1cm程度	1回
15歳以上	1~2cm程度	1回

・歯磨き粉の中のキシリトールに注目。キシリトールは、食事で酸性に傾いた口腔内環境を中性に戻してくれることで、とても有効な成分です。つまり、食後に歯みがきをして、キシリトールガムをかむことは歯にとってとても良い習慣になります。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。