

さわやかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきました。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持することです。また、引き続き新型コロナウイルス感染予防対策もお願いします。



## 歯科検診結果

「むし歯あり」が、  
**19人**でした!

9月29日に、「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。「むし歯あり」の人は19人（1年8人：2年6人：3年5人）で昨年度よりも5人減っていました。素晴らしいことですね。しかし、歯垢ありや歯肉炎の人が26人いましたので、むし歯がないからと安心せず、いねいな歯みがきを心がけてください。治療のおすすめ用紙をもらった人は、専門医の受診が必要です。特に、「むし歯あり」の人は早めの受診を！！



### 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。



### 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「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



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック



### 歯が欠けた！ 抜けた！

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへもどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



#### 歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくすまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

定期検査を受けている人の割合と80歳での平均残存歯数



### 【他国との比較】「治療歯科」から「予防歯科」へ

世界で一番予防が進んでいるスウェーデンでは、歯医者さんへの定期受診率は大人で80~90%、子供では100%です。また、アメリカでも70%と高い受診率です。先進国ではこのように、人々の歯に対する関心度が高いのに対し、日本では驚くことに定期受診率はたったの約6%。これではむし歯や歯周病が悪化しても仕方ありません。特にアメリカでは治療費が高く、歯が悪くなる前に予防しようとする人が多いといわれています。



## 歯と口の検定(初級)

□の中にあてはまる文字を入れてください。  
(ひらがな・カタカナ)

あなたは何問  
答えられるかな？

- 歯の表面は、①□ナ□□質 という体の中で一番かたい部分におおわれています。
- 歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康な歯肉は②□□色 です。
- 歯を支えるあごの骨を③□□□□つと言います。ひどい歯周病になると、この骨が溶けて歯が抜けてしまいます。
- 乳歯の下では、④□い□□うし が生える準備をしています。
- 食事をするたびに、口の中は⑤さ□せ□□になって、歯の表面が溶け始めます。これを脱灰と言います。
- むし歯の原因になる菌の代表は、⑥ミ□□タ□□菌 です。
- 食事をして酸性になった口の中を、⑦□□きが中性に戻してくれます。
- 歯をみがく時は歯1～2本ごとに⑧□□回以上、こまかく動かします。
- 歯ブラシは、エンピツを持つときのように、⑨か□□握ります。
- 歯の表面についている白くてネバネバしたものは⑩□□う です。中には500種類以上の菌が住みついてます。
- みがき残しが多いのは、歯と歯の⑪あ□□、歯と歯ぐきの⑫さ□□め 奥歯の⑬み□ の3つです。
- ⑭だ□□ は、酸で少し溶けた歯の表面にミネラルを与えて、もとの歯に戻します。これを再石灰化と言います。
- 食事の他に⑮□ん□よく が多いと、口の中が酸性になる時間が増えて、むし歯になりやすいです。
- 食べたものを細かくすりつぶすのは、奥歯(⑯き□□し とも言う)の役目です。
- むし歯菌は、食べものの中の⑰□う を酸に変えて、歯を溶かします。
- 乳歯は全部で⑱□□本 永久歯は、親知らずを除くと全部で⑲□□本 です。
- 歯のもとを歯胚と言います。歯胚はお母さんの⑳□□か の中にいる時に作られます。あごの中で、時間をかけて育っていきます。
- みがき残した歯垢(しこう)は、しばらくすると㉑□せ□□に変わります。こうなると、歯医者さんでないと取れません。
- ネバネバの歯垢(しこう)は歯の表面にこびりついているので、うがいではとれません。ていねいな㉒□み□□で取りのぞきます。
- 生えたばかりの歯は、表面がデコボコしていて柔らかいので㉓□し□□になりやすいです。
- 歯には、食べものをかむことの他にも、ことばの㉔□つ□んをはっきりさせるなどの役割があります。
- 歯ブラシを大きく動かすと歯と歯の間に毛先が届きにくく、㉕こ□□く動かすと、歯と歯の間に毛先がきちんとあたります。
- 歯周病のうち、歯肉が赤く腫れているだけの軽いものを㉖し□□え□□と言います。歯を支える骨まで溶け始めた重症のものを歯周炎と言います。

答え ①エナメル質②ピンク色③しそうこつ④えいきゅうし⑤さんせい⑥ミュータンス菌⑦だえき  
⑧20⑨かるく⑩しこう⑪あいだ⑫さかいめ⑬みぞ⑭だえき⑮かんしょく⑯きゅうし⑰とう⑱20  
⑲28⑳おなか㉑しせき㉒はみがき㉓むしば㉔はつおん㉕こまかく㉖しにくえん