

石川県民の皆様へのお願い

(石川県ホームページ 2022年1月13日より)

オミクロン株にも、手洗い・マスク着用など基本的な感染予防策が有効とされており、改めて徹底をお願いします。



●歯と口腔について

コロナ禍における歯と口腔の健康状態から、プラーク（歯垢）の付着、大きく口を開けることができない等、気になる症状が見られます。みなさんはどうですか？鏡を見ることによって、歯と口腔内の状態や変化を直接的に観察することができます。一度、確認してみましょう。ほかにも気になることがあったら保健室に聞きに来てくださいね。



マ スク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

……… よく噛んで食べよう………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

……… こんな食べ物を選ぼう………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など



む し歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

- ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

- ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

- ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

……… すみずみまでキレイに………

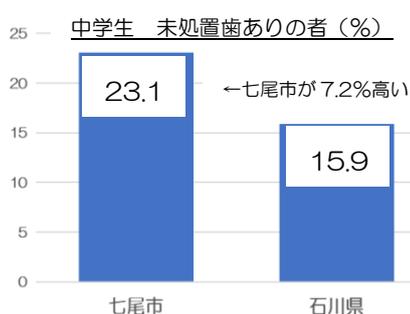
毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



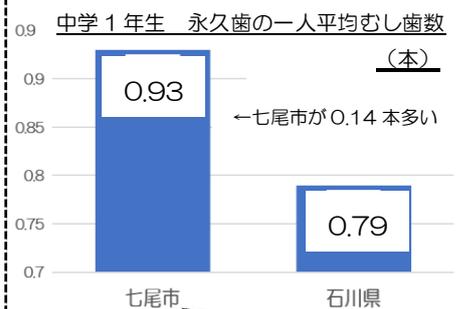
……… プロの目でトラブル予防………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

令和3年度 石川県よい歯の学校運動調査結果より (定期歯科検診の結果)



中学生は、
・乳歯から永久歯への生え替わりが完了する
・歯肉炎が発生しやすい
時期です。効果的な歯みがきの方法とフロスなどの用具を使い自分に合った方法を工夫して予防に努めましょう。



治療がまだの人は、早急に治療をすませましょう。