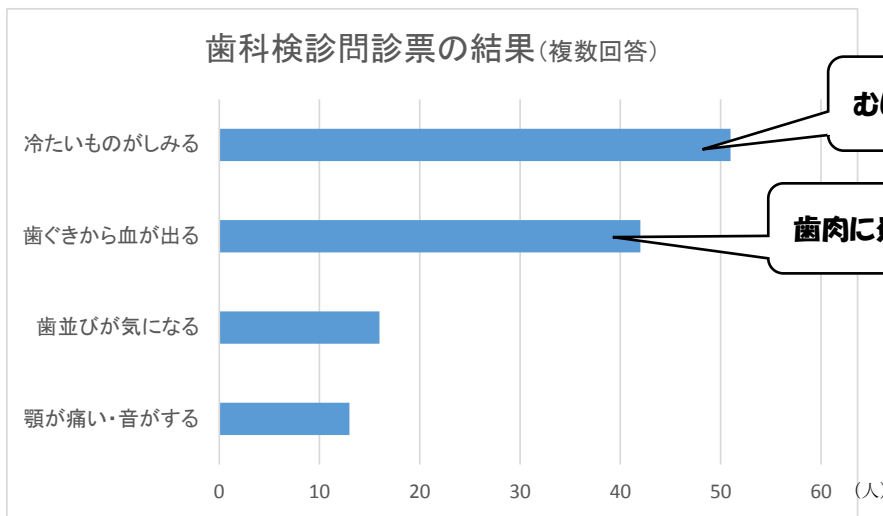


6月になりました。河北台中学校では今月、歯科検診や歯と口の健康週間の取組が行われます。自分の歯は、かけがえのない一生のパートナーです。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

もしかして、歯周病??

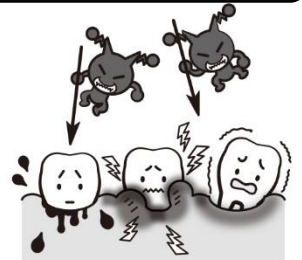
歯がしみる人、歯ぐきから血が出る人は要注意!

歯科検診に際して、参考のための問診を行った結果、たくさんの方が「冷たいものが歯にしみる」「歯ぐきから血が出る」と答えました。これらの症状は、歯の周りに炎症が起きているサインかもしれません。



むし歯や、歯の周りの炎症かもしれません...

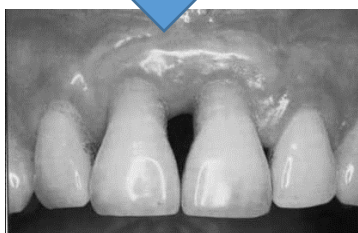
歯肉に炎症が起きているかもしれません...



歯周病とは、歯と歯ぐきの間に歯垢の中の細菌が入り込み、歯の周りに炎症が起こる病気の総称です。炎症が歯肉だけのものを「歯肉炎」と言い、炎症がさらに進んで、歯を支える歯槽骨にまで及んだものを「歯周炎」と言います。歯肉炎と歯周炎を合わせて「歯周病」と呼んでいます。この病気は小中学生でも約2割※が罹患していると言われる、身近な病気です。(※厚生労働省平成28年歯科疾患実態調査)

自分の歯肉は大丈夫? 鏡でチェックしてみよう。

〈歯肉炎になった歯肉〉



歯が支えられなくなって、抜け落ちていきます



ポイント	健康な歯肉	歯肉炎の歯肉
色	薄いピンク色	赤っぽい赤紫色
感触	引き締まって硬い	ぶよぶよ
形	歯と歯の間に三角形に入りこんでいる	丸く、分厚く、膨らんでいる
出血	ない	少し触る・歯みがきで出血

むし歯予防も、歯周病予防も、大切なのは口の中の歯垢を除去すること。歯科検診の後、一人ひとりに合ったブラッシング方法をアドバイスします。検診の結果、受診が必要と判断された場合は、早めの受診をお願いします。

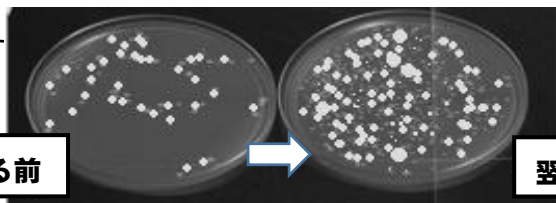
歯科保健に関する Q&A

生徒のみなさんからの
疑問にお答えします。



Q1. どうして寝る前にも歯磨きが必要なんですか？

みなさんの口の中は**天然のうがい液「だ液」**が細菌を洗い流しています。しかし、夜寝ている間は、だ液が減って口の中の細菌や歯垢が増えてしまいます。寝ている間にむし歯にならないよう、寝る前に歯垢を落として歯の表面をツルツルにしておくことが大事なのです。



これは、人のだ液を寝る前と翌朝にとり、体温で培養した時の様子です。寝ている間にむし歯菌が増殖しています。寝る前は、むし歯菌ゼロにしておきたいですね。

Q2. 食べた後すぐに歯磨きをしてはいけないとテレビで見ました。本当ですか？

報道は、酸性の強い食べ物が歯を溶かす「酸蝕症」という病気の紹介でした。強酸性の食べ物を食べた直後は、水でうがいするなど、口の中の酸性度を緩める必要があります。(レモンを直にかじる、黒酢をそのまま飲むなど…)

一方、通常の食事の場合は、むし歯菌が糖と反応して酸を作り出し、歯の表面を溶かしていくので、**すぐに歯の汚れを落として口の中を中性に戻すことが極めて重要**です。食べた後すぐの口腔ケアの大切さは、今も昔も変わりません。これまで通り、食後の歯みがきを続けましょう。

Q3. 問診にも書いたのですが、顎が痛いんです。なぜ痛いんですか？痛い時、どうしたらいいですか？

顎が痛い原因は様々で、原因をすぐに判断できないこともあります。顎の成長やホルモンの変化により、一時的に痛むこともあるようです。応急手当としては、手や足の捻挫と同じで、できるだけ安静にすること大切です。大きく口を開けないようにしたり、硬い食べ物を避けたりして、できるだけ顎への負担を減らします。口が開かない、痛みが続く、痛みが強い場合には、歯医者さんを受診しましょう。

★問診票に歯の悩みを書いた人は、歯科検診の時に歯医者さんに診てもらいます。

Q4. 歯ブラシがすぐ広がります。どれくらいの力で磨いたらいいのですか？

歯ブラシは、えんぴつ持ちをして、小刻みに動かします。歯に当たった時、毛先が広がらないくらいの軽い力加減です(はかりに歯ブラシを押し当てたとき、150g~200gを指すくらい)。やさしく磨いてくださいね。

