



7月2日歯と口の健康講話

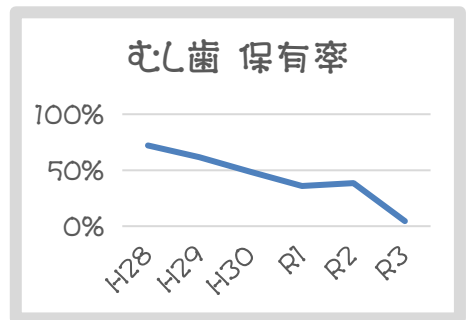
みなさんの永久歯は28本あります。これが一度生えたと、その後生え替わることはありません。80歳までに20本の歯を残すと長生きで健康な生活ができると言われています。これからみなさんは将来の自分のために、むし歯や歯周病を予防し、歯の健康を保っていかなければいけません。



むし歯になる要因としては、**細菌・歯・食品・時間**があります。

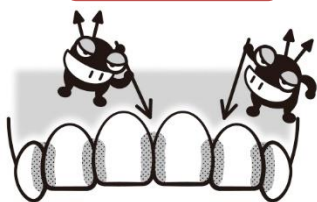
細菌（歯垢（プラーク））をなくすための歯磨き、歯を強くするためのフッ化物洗口、糖などがたくさん入っている甘いお菓子やジュースをさける、食後や甘い飲み物を飲んだ後には、できるだけ早く歯磨きをすることがむし歯予防に効果的です。

現在、天中生のフッ化物洗口実施率は88%です。フッ化物洗口は始まり8年目になりますが、右のグラフのように、確実にむし歯予防の効果は出ているようです。学期の途中から洗口を希望することもできます。養護教諭まで声をかけてください。

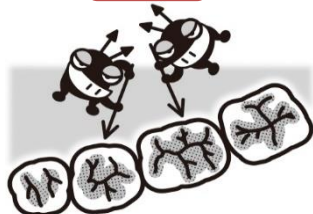


磨き残しやすい場所

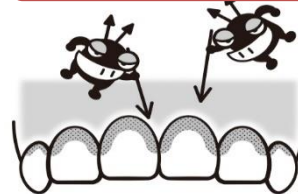
歯と歯の間



奥歯



歯ぐきと歯の境目



歯垢（プラーク）を取ることを意識して、歯を磨きましょう。鏡を見ながら歯磨きするのも、ポイントです。

☆☆歯磨きの方法☆☆

森口先生推奨！

- ①まず歯磨き粉をつけずに歯を磨く。
- ②仕上げに歯磨き粉を使って磨く。

最初から歯磨き粉を使うと、短時間で磨いた気になってしまいます。



感想を紹介します。

- ・私は、話を聞いて、8020という言葉を知りました。また、プラークが歯ぐきに入っぐらぐらして歯肉炎や歯周炎の原因になることを学びました。歯磨きが大切だとわかったので、頑張りたいです。（1年MYさん）
- ・今日、歯科講話を聞いて、重要なことは、歯周炎と歯肉炎は歯ぐきと歯がダメになってしまうことが分かりました。また、歯ブラシでプラークを取り除くことが重要だということを知りました。歯磨きをたまにサボってしまうので、しっかりしたいです。（1年NMさん）

裏に続く

- 私は歯周炎と歯肉炎の違いが分かりました。歯周炎は歯の骨を溶かしてしまうということが分かりました。また、むし歯などは歯の奥の方がなりやすいということだったので、しっかり教えてもらった歯磨きをしたいです。(2年NAさん)
- 私は歯周炎と歯肉炎の違いが分かりました。それらの病気を防ぐためには、毎日3回以上のブラッシングが大切と分かったので、8020運動を達成するためにも歯磨きをしていきたいです。(2年FSさん)
- 歯と口の健康講話を聞いて、2年ぶりだったけど、すこし覚えている部分がありました。歯磨きでむし歯を予防することなどを頑張り、8020を目指して「磨く歯磨き」を頑張りたいです。そして、毎日あまり磨けていないところを意識して歯磨きをしたいです。(3年SKさん)
- これからは、歯ブラシが届かない奥歯を中心に磨いていけたらいいなと思いました。甘い物などを取り過ぎないように、意識して生活をしていきます。(3年ARさん)
- お話を聞いて、プラークがむし歯の原因になってしまうことが分かりました。私は歯磨き粉を最初からつけて磨いているので、これから最初は歯ブラシで磨いて、後から歯磨き粉をつけて磨いていきたいと思いました。(3年HNさん)

質問があったので、森口先生に聞いてきました。

Q、歯の矯正は始めてからどれくらいで終わるのか聞きたいです。



基本的には永久歯が生えそろったら矯正をすることができ、みなさんの時期から始めると、3~4年くらいかかります。大人になってからは、骨が固定されるので矯正に時間がかかることもあります。費用は、病院にもよりますが、だいたい50~60万円程度です。症例によっても、かかる期間や開始時期が違いますので、気になっている人は歯医者さんで相談してみてください。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

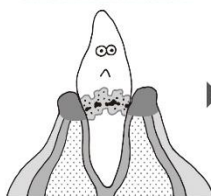


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

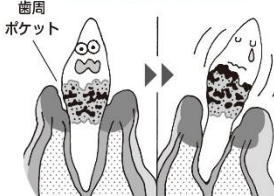


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

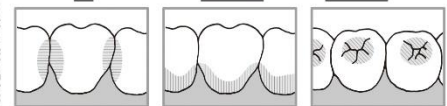
セルフケアで! STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつ丁寧に。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ



セルフケアで! STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます