

# Mogi manma通信



2016.6.6 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)

6月

## 6月保健目標

### 歯の健康を考えよう

- 正しい歯みがきの仕方を確認する
- むし歯の治療は必ず行く!



### 放っておくとどうなるの?



#### 軽度 (歯肉炎)

- 歯肉だけが炎症を起こしている状態
- 歯のまわりを「歯肉ポケット」といわれるみぞができる
- 歯肉が赤くはれて、ちょっとした刺激で血が出やすくなる
- 正しいブラッシングや歯垢をとることで回復できる段階



#### 軽度 (歯周炎)

- 歯肉の炎症が進み、骨が溶け始める
- 歯肉ポケットが広がる
- 歯肉が赤紫に黒ずんだり急に腫れて痛くなったりする
- 歯が動いたり、うみがでて口臭がするようになる
- 歯科で歯石を取ってもらう



#### 中・重度 (歯周炎)

- 骨が溶けて歯がぐらぐらするようになる
- 歯肉はぷよぷよ、うみがいつも出ていて口臭がひどくなる
- 歯根が露出する
- この段階になると歯を抜くしかなくなる場合が多い
- 最後には骨が溶けて歯は抜け落ちてしまいます。

### むし歯をほっておくと・・・

**1 エナメル質**

●歯のいちばん外がわのエンメル質がとけます。むし歯の部分は、乳白色や茶色になります。まだいたくはないけど...

**2 そろげ質**

●エナメル質がとけてしまうと、そろげ質にすずみずみ。血し歯の部分は黒くなってきます。ここから先は、むし歯の進行がはやくになります。滑たいもの酸いものがしみます!

**3 歯ずい**

●歯ずいまでです。歯の中心部を食べたりすればもちろん、夜もいたくてねむれなくなったりします。いたいよー!

**4 歯根**

●歯根までです。歯を支えている骨までわるくなったり、ほかの病気の原因になることもあります。もうだめだー!!

### むし歯保有者人数

31

31

37

1年

2年

3年

6月4日から10日まで歯の衛生週間です。

古来から中国では、歯の丈夫な人は健康であるといわれていました。また、歯が1本抜けると寿命が縮まるといって恐れられています。それほど歯は私たちの健康に深い影響を与えているのです。

現在、80歳の平均の歯の保有数は5本といわれています。厚生労働省では、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「8020運動」を実施しています。

歯を失う原因は、むし歯と歯周疾患です。むし歯や歯周疾患は感染症であると同時に生活習慣病でもあります。この両面でしっかり予防したいものです。

**むし歯は一度かかると二度ともとはにもどらない怖い病気であるという認識をもって・・・**

むし歯・歯肉炎の原因は歯垢です!

歯科検診の結果、歯垢付着者130人(23.5%)

歯垢はみがけている歯みがきでとれます。

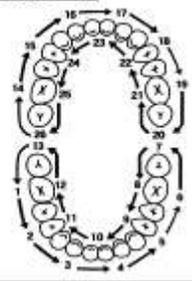
自分の歯の形にあったみがき方を研究してみよう。

### 歯をみがく順序を

#### 身につけよう!

毎日ちゃんとみがいているつもりでも、残ってしまうのが歯垢です。歯にはみがきにくい部分もあるので、順番を決め、しっかりとみがきましょう。

### みがく順序の一例



### 正しいブラッシングで病気予防

#### 「食べたらみがく」を実践しよう

はみがきのポイント

- 毛先を歯にきちんと当ててみがく
- 軽い力でみがく
- 強い力でみがき続けると歯の表面がすり減ってしまうので注意!

むし歯や歯肉炎の原因は歯垢(プラーク)。このプラークは唾液中の細菌が食べかすから作るもの。予防には、食べかすがプラークに変わる。歯垢が30分以内の歯みがきで効果的です。

|           |         |       |
|-----------|---------|-------|
| 歯と歯ぐきのあいだ | 歯と歯のすきま | 奥歯の裏側 |
| 奥歯のみぞ     | 歯垢の裏側   |       |

みがき残しに注意

### お口の健康……気になる口臭

#### 口臭の原因

- 1.ニンニク、納豆、ネギなど、においを発するものを食べた
- 2.口の中が汚れている—歯垢、みがき残し
- 3.唾液不足—口腔内の自浄作用の低下
- 4.むし歯、歯周病など口腔内の病気
- 5.胃や肝臓など、内臓の病気

※上記以外に、花粉症や花粉症—花粉に唾液不足になり口の中が乾燥して起こる口臭、ストレスで唾液分泌が低下して起こる口臭などがあります。唾液の自浄作用は口を下部のために欠かせないものです。

#### 口臭を予防するために

- 食後の歯みがきで口の中を清潔に保つ
- むし歯や歯周病の治療をする
- 原因となる病気を治す
- 口臭を気にしすぎない—ストレスは口臭を悪化させる
- ガムや飴では根本的な解決にはならないのでほどほどにする
- 規則正しい生活と規則正しい食生活を心がける



平成28年度歯科検診実施者544人中むし歯が発見された生徒が99人でした。初めて2ヶ台に減少しました。むし歯は自然治癒することなくどんどん進行する怖い病気です。**早めに治療に行きます!**

歯のみがき方が良好でなく、歯垢付着生徒が130人います。むし歯や歯周疾患の原因にもなります。

**みがけている歯みがき名人をめざします!**

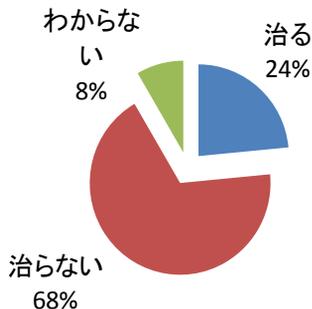
# 平一中生の真実！



いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

歯の健康号 (回答数 559人)

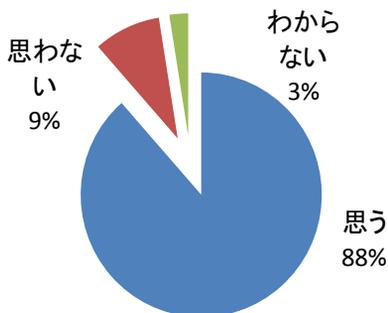
## むし歯は治るか？



## むし歯は治りません！

一度むし歯になってしまうともう二度と白い歯には戻りません。また他の病気と違い自然治癒力がないため放置すればどんどん進行します。たとえ処置をして銀歯を入れてもそれは健康な歯ではありません。銀歯も寿命があります。むし歯の治療に行ったから安心ではなく、デンタルケアをしっかり行うことが大切です。正解率は昨年度に比べ低くなりました。**むし歯は治りませんよ！**

## むし歯や歯周疾患は生活習慣病か？



## むし歯や歯周疾患は生活習慣病の一つです。

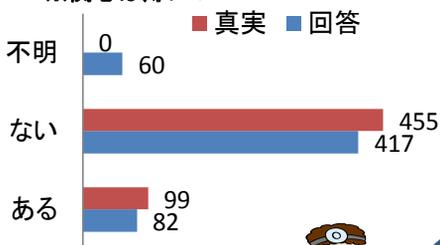
むし歯や歯周疾患の原因は、「歯垢」です。口腔内が不衛生だとむし歯や歯周疾患にかかります。また、むし歯は、間食が多いと歯が溶けやすい状態が続きます。間食の取りすぎにも注意しましょう。「歯垢」は歯周ポケットから歯肉の中に入りこみ、毛細血管から大きな血管そして心臓へと送られ、全身をめぐる、心臓病や動脈硬化の原因にもなります。歯垢が歯にたまらないように自分の歯に合った、みがけている歯みがきをすることです。

## むし歯を放置すると…進行して悪化します。

むし歯には自然治癒力はありません。痛むなる前に歯医者さんへ！

## むし歯はあるか？

なしと答えた保有者26人  
不明と答えた保有者19人  
※関心は薄い？

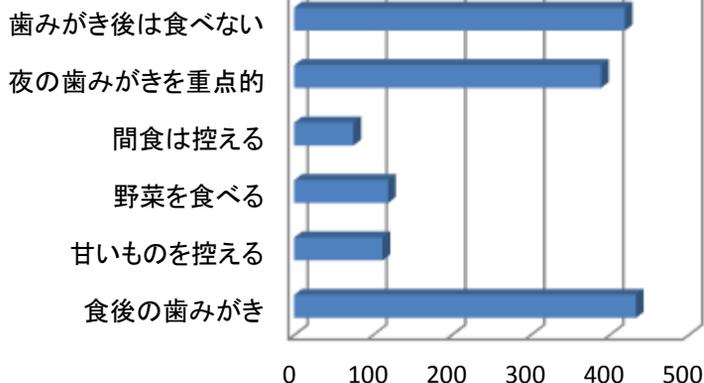


自分がむし歯があるかどうかわからない人が多いです。

特にむし歯が実際にある人数と自分が思っている回答に誤差がありました。これでは、歯医者に行って治療はできませんよね…。

「歯医者が苦手」な人もいます。大丈夫です。怖いのはキーンという機械の音だけです。治療を早く始めれば、痛みも少なくて済みます。**一番まずいのはいつまでも放置しておくことです。進行すれば痛いです。**治療をする時にも苦痛があります。できるだけ早く治療に行きましょう。皆さんは「子ども医療費助成制度」が適用され申請をすれば無料で治療が受けられます。チャンスです！予約は早目に！**治療へGO!**

## むし歯予防で心がけていること



待ちます！

むし歯は、自然治癒力がない病気であり、生活習慣病です。一度むし歯になるともう二度ときれいな白い歯にはもどらず、どんどん悪化してしまう本当は怖い病気なのです。むし歯になったら早目に歯医者を受診すること。

むし歯にならないように、①甘い食べ物(飲み物)を控える②だらだら食べないで時間を決めて食べる③歯垢がしっかりとれるような歯みがきをすること。歯垢付着率23.5% でむし歯や歯周疾患の原因である歯垢が付いています。みがけている歯みがきをしたいものです。特に上下の奥歯・上の前歯の裏に気をつけて歯みがきをしましょう。むし歯になりやすい所です。

一生使う自分の歯を大切に……。守っていくのは あ・な・たです！

