

歯科だより

令和4年7月14日（木） 大島中学校 保健室

今日で今年度の歯科検診が終了しました。みなさんの歯の状態はどうでしたか？この手紙を読んで、磨き方のポイントを知り、今日からの歯磨きに取り入れていきましょう。また、歯科検診で経過観察になった人はよりていねいな歯磨きを心がけ、要受診になった人はすぐに歯医者さんを受診してください。

『むし歯ってどうしてなるの？』

口の中には目に見えない細菌が300種類以上います。その中の一つにむし歯を作るむし歯菌（ミュータンス菌）がいます。むし歯菌は食事後に口の中に残った食べ物や飲み物の中から糖分を摂取します。糖分を蓄えたむし歯菌は歯の表面にねばねばしたものを作ります。これが歯垢（プラーク）と呼ばれるものです。歯垢の中に集まってきたむし歯菌が今度は歯をとかす酸というものを出して歯を溶かします。歯が溶け続けると、穴が開いてむし歯になってしまいます。



『口の中の強い味方って？』



ずばり！『唾液、つば』です。唾液は歯を溶かす酸を洗い流し、薄めてくれます。食べるときはよく噛んで食べると唾液が出てむし歯予防になります。では、口の中以外のもう一つの強い味方はなんでしょう。それは『歯みがき』です。歯みがきで歯の歯垢をしっかりと落とすと、むし歯菌は歯を溶かす酸が作れません。唾液のパワーと丁寧な歯みがきでむし歯菌から歯を守りましょう。

『むし歯〇×クイズ』

★解答は右ページ

- ① 口の中のばい菌は体の中で一番菌が多い。
- ② 歯が痛くなったり、穴が開いたりしなければむし歯ではないので歯を磨かなくて良い。
- ③ 乳歯はいつか抜けるからむし歯になってしまっても治療しなくて良い。
- ④ 歯みがきの後は何度もしっかりとうがいをした方が良い。
- ⑤ 歯周病は体の他の所も病気になることがある。

【クイズの解答】

①	○	口の中にはむし歯菌を含め約 300 種類以上のバイ菌がいます。バイ菌の数も種類も体の中で一番多いのが口の中です。
②	×	歯が痛くなったり、穴があいたりした時にはむし歯になってから2～3か月経っています。つまり痛くなってからでは遅いです。むし歯になりかけの歯は歯みがきを丁寧にすれば治りますが、穴があいてからでは、歯医者さんに行かないと治りません。
③	×	乳歯がむし歯だとその周辺の乳歯や永久歯にむし歯菌がうつってします。また、乳歯が抜けて生え替わる際に、永久歯にもうつってしまうこともあります。乳歯のむし歯も必ず歯医者さんへ行きましょう！
④	×	フッ素配合のハミガキ剤を使っている場合、歯質の強化を促進するため、フッ素を口の中に残しておくことが大切です。すぎは、1～2回程度にとどめておく方がおすすめです。
⑤	○	歯周病は、心疾患、糖尿病、誤嚥（ごえん）性（せい）肺炎、動脈硬化等と関係があることがわかっています。歯周病菌を肺に吸い込んでしまうと肺炎を引き起こす可能性があります。また、歯周病の炎症で生じた物質が血中に入ること、動脈硬化や心筋梗塞などが起こることもあります。

『歯周病ってなあに？』

ひと言でいうと、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯ぐきのすき間にある溝からはじまります。歯みがきが正しくできていないと、歯周ポケットに細菌のひそむ汚れがたまっていき、歯ぐきの内部で炎症を起こし、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭といった症状が現れます。症状が重くなった場合、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。歯が抜けてしまうと、噛む力が弱くなり、食べられるものの種類が限られてしまいます。また、歯の本数が減ると、食事をおいしいと感じにくくなり、栄養状態にも影響が出てしまいがちです。歯を失うことは、生活の質や口の健康に、大きな影響を与えるのです。また、歯周病はある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に進行する病気です。重度になってから慌てて治療するのではなく、今のうちから予防することが大切です。

『歯周病セルフチェック』

- ☐ 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い。
- ☐ 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい。
- ☐ 歯肉が退縮して、歯と歯の間にすき間がでてきた。
- ☐ 歯が長く伸びてきた。
- ☐ 人から口臭があるとと言われる。
- ☐ 歯の表面を舌でさわるとザラザラする。
- ☐ 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい。
- ☐ 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる。
- ☐ 歯の動揺（ぐらつき）がある。
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい。
- ☐ 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い。
- ☐ 上顎の前歯がでてきた。
- ☐ 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい。

出典：野口俊英ほか：『歯周病のチェックポイント』と『予防法、口腔ケアの ABC』 ●裏面あり

一つでもあてはまったら、歯周病の可能性あり！歯医者さんを受診しよう！！

『自分に合った歯ブラシを選ぶ』

毛の硬さは人の好みによって選ばれていますが、口の状態によって適した硬さの歯ブラシがあり、歯医者さんで歯ブラシの硬さを指定されることもあります。例えば、歯肉に怪我をしている場合や炎症を起こしている場合や、歯周病がある人は歯ぐきが出血しやすく、優しく汚れをとらなければならないので柔らかい毛の歯ブラシが推奨されます。

しかし、炎症等がない人でも、基本的に普通～柔らかい歯ブラシを使うようにしましょう。歯は弱い粘膜のため、硬めの歯ブラシで磨くと、歯ぐきが傷つくおそれがあります。毛の種類やブラシヘッド、グリップなども様々な種類があります。ぜひ調べてみて下さい。

また、歯ブラシは1か月ほどを目安に交換するようにしましょう。歯ブラシの毛が広がると毛先が歯にうまく当たらず、磨き残しが多くなってしまいます。歯ブラシの毛が広がってしまったら、1か月たっていなくても、交換しましょう。

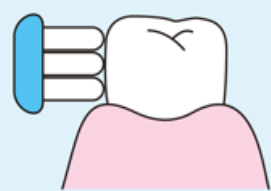
『歯の正しい磨き方』

◎歯ブラシの持ち方は、握って持つ持ち方とペンを持つように持つ持ち方の2種類があります。うまく使い分けましょう。力が入り過ぎてしまう人はペンと同じように持つ方をおすすめします。

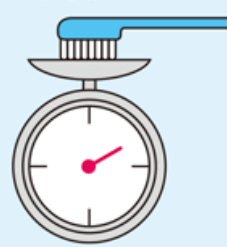
☆三つのポイント☆

ライオン歯科衛生研究所 HP より

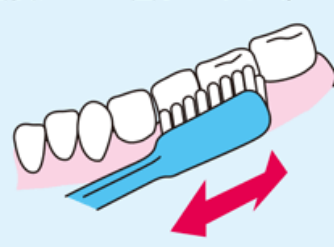
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、
歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



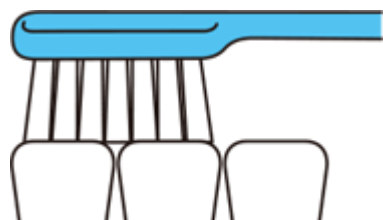
小さく動かす(5～10mmを
目安に1～2歯ずつみがく)



「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところ
です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。

★かみ合わせ★

かみ合わせの部分は奥から前に歯ブラシを動かしてみがきましょう。

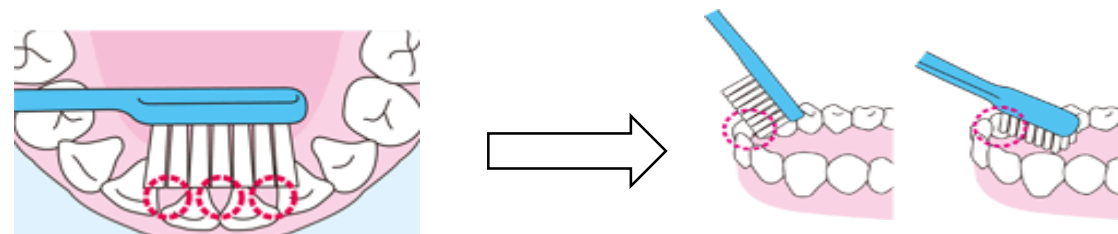


1本1本丁寧に
磨こう!



★前の裏側★

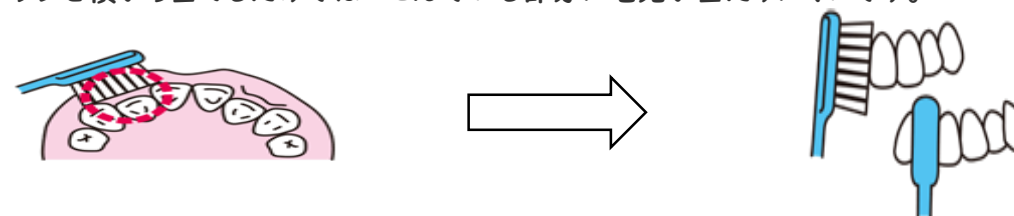
歯は丸くカーブしているので歯ブラシを横から当てるだけでは当たらない部分があります。



歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

★凸凹歯並び★

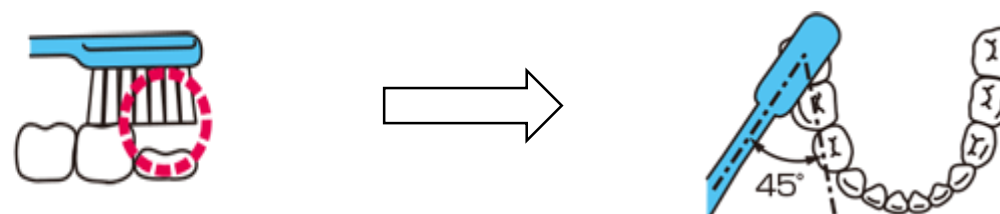
歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる部分に毛先が当たりにくいです。



凸凹している歯 1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

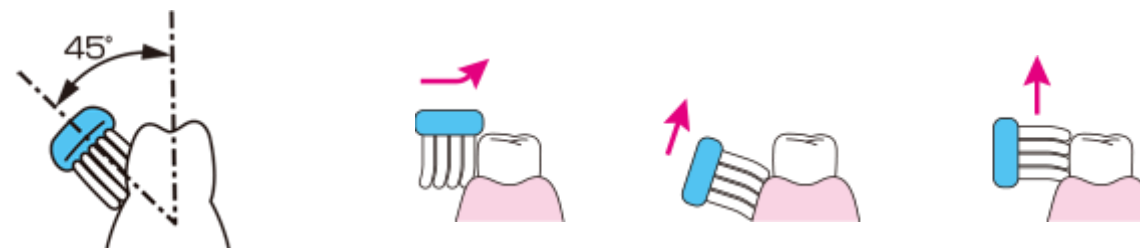
★背の低い歯★

背の低い歯には歯ブラシの毛先が当たりません。



ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

★歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的なみがき方)★



歯と歯肉の境目に 45 度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。歯ブラシのわき腹を歯肉に押し当てて回転させながらマッサージする方法があります。