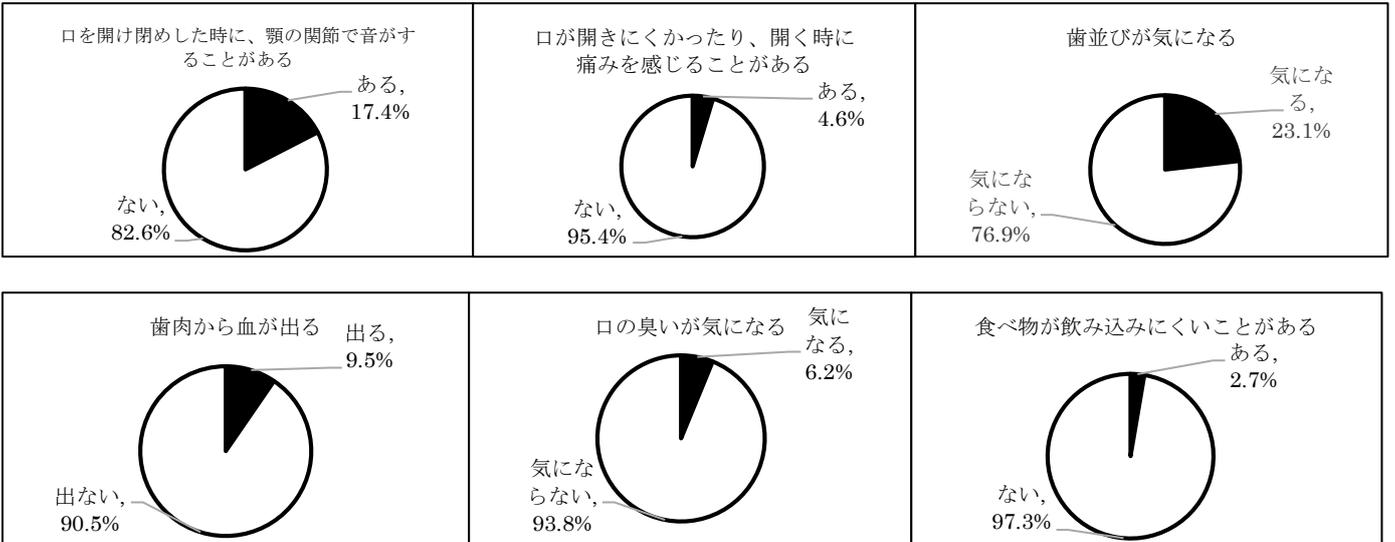


歯科検診を実施する前にみなさんに事前アンケートに答えてもらいました。その結果をまとめましたのでお知らせします。



★かかりつけの歯科医院がある人は、63.3%という結果でした。★

口臭が気になる人へ、顎関節が気になる人へ、歯並びが気になる人へまとめたプリントを検診の時に持ち帰ってもらっています。まだ少しなら残っていますので、ほしい人は保健室まで来てください。



学校歯科医の清水先生が質問に対する答えやいろいろなアドバイスをくださったので、ここで紹介します！「質問していなかったけど、気になっていた」というものがあるかもしれません。今後の自分自身のお口の健康を守っていくために、参考にしてください。

知覚過敏です どうしたらいいですか？

答え：知覚過敏は、正式には「象牙質知覚過敏」といいます。20代後半くらいから、歯周病が原因で歯ぐきが下がり、歯根が露出すると冷たいものにしみる病気です。10代でしみる場合、知覚過敏よりはむしろ、むし歯が原因ではないでしょうか。歯医者さんで精密検査してもらいましょう。

むし歯でないと医者に言われたのにしみる

答え：むし歯が歯の神経近くまで進んでいると、治療してもしばらくしみる事があります。そのうち神経が小さくなってしみなくなるのですが、ズキズキした痛みが出た場合、歯の神経をとる処置が必要になります。治療していない歯でむし歯がなくしみる場合、その歯が割れていたりヒビが入っていることが考えられます。その場合も、症状がひどいと歯の神経をとる処置が必要になります。

むし歯がありますか？

答え：歯科検診で診ます。もし、CO（要観察歯）がある場合、本当はむし歯になっている可能性もありますので、歯科医院での精密検査が必要です。



むし歯どうしたらいいですか？

答え：生活習慣が悪いのではないのでしょうか？ 飴など間食をとっていませんか？ 甘い飲み物をよく飲みませんか？ 睡眠時間はしっかりとっていますか？ むし歯が大きいと麻酔の注射を打ったり歯科治療も痛い治療となって、通院回数も増えます。それが原因で歯科治療が怖くて歯医者さんに行けない。そのまま放置すると歯が全部抜けてしまって、入れ歯になる。そんな未来が見えます。現に歯が一本も残っていない人に聞いてみると、歯科治療恐怖症の人が多いです。生活習慣を改めて、歯医者さんに通いましょう。

夜遅くまで勉強している時に夜食を食べてしまう。(食べないと寝てしまう)

答え：人間は本来、夜行性の生き物ではないので、夜遅くまで勉強しても脳がうまく働きません。帰宅後か、夕食後すぐに勉強して早く寝るようにすれば、翌日の授業でも集中できますし、夜食も必要ないのではないのでしょうか？ちなみに、寝る2時間前以内に食事を食べるとむし歯になるリスクが高くなります。

歯をみがく時、右上の歯ぐきに歯ブラシを当ててみがかくと痛いぞ

答え：右利きの場合、右側の糸切り歯（犬歯）辺りが磨きにくい部位になります。歯ブラシが歯にうまく当たってなくて、歯ぐきが腫れていたり、ブラッシング圧のコントロールができず、強く磨きすぎたりするので、痛いのではないのでしょうか？歯医者さんで、歯みがきのコツを教えてくださいましょう。

矯正したいのですがいくらお金がいるのですか？

答え：歯科矯正の費用は、歯並びがぐちゃぐちゃ・出っ歯・受け口など、お口の中の状態によって矯正装置が違うのでピンキリです。また、保険がきかない自由診療ですので、各歯科医院によって値段がまちまちです。相談だけならそんなにお金がかかりませんので、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

歯並びは治した方がよいですか？

答え：80歳で20本の歯が残っていれば、老人になっても、不自由なく食事をすることができます。ある調査で、80歳で20本ある老人の歯並びを調べたところ、歯並びが悪い人は一人もいなかったそうです。入れ歯の人より、自分の歯がある人の方が病気になりにくいのです。審美面で歯並びを考えるなら、人それぞれなので、直さなくてもよいですが、健康面で考えると、歯並びは治した方がよいと思います。

前歯の歯肉(?)が下がっている気がします

答え：歯並びが、受け口や出っ歯の場合に、前歯が生えすぎて歯肉が下がりますが、それ以外が原因の場合ですと、強い力で歯みがきすると、歯ぐきを傷つけて歯肉が下に下がることがあります。かかりつけの歯医者さんに相談してみましよう。

左下の歯の一つが奥へ奥へ移動している

答え：左下の奥にまた歯が生えてきたのではないのでしょうか？上の歯が16本、下の歯が16本の全部で32本の永久歯が生えてきます。気になるなら、何本生えているか数えてみましょう。

歯みがき以外のむし歯予防があれば教えてください

答え：むし歯は生活習慣病です。口の中の細菌・食事・体の防御機能のバランスがくずれるとむし歯になります。歯みがき以外のむし歯予防としては、むし歯菌を増やさない（甘味摂取制限）・食事の回数（間食をなくす）・歯の再石灰化の促進（睡眠時間を十分にとる）等があります。

★トピック★

病気になるために

人はある特定の生理リズムを持っています。これが崩れると、心と体の不調和によって病気になります。その生理リズムとは

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ① 4：00～12：00：「排泄」の時間 | この時間は、汗をかき、排泄をする時間です。 |
| ② 12：00～20：00：「栄養吸収」の時間 | この時間内に昼食と夕食をとります。 |
| ③ 20：00～4：00：「吸収と代謝」の時間 | この時間は、食べない方がよいとされています。 |

これは、体内時計と一致します。規則正しい生活を心がけましよう。