

歯の保健だより

滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）

保健室

2019.7

6月に学校歯科医の先生による歯科検診を実施しました。今年度より、歯鏡を各個人に配布しましたので、家でも歯みがきの前後等に、口の中の状態を自分で確認したり、家の人に見てもらったりして、いつでも口腔内の健康管理を各自で行い、いつまでも自分の歯で生活できるようにしてください。

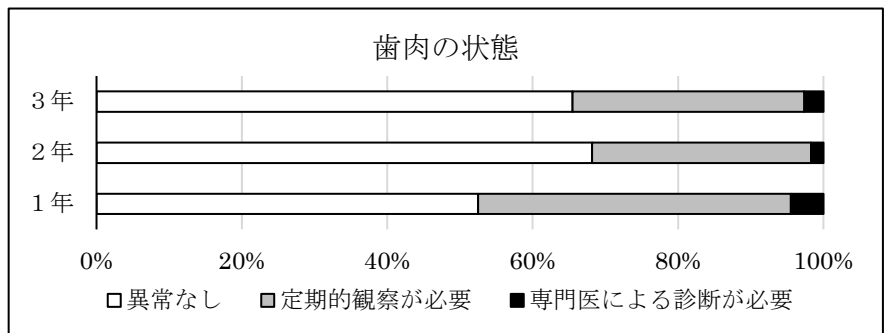
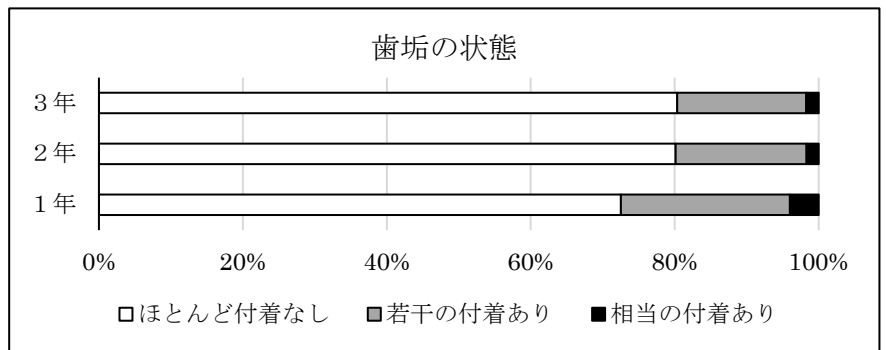
歯鏡は、洗ってから使用してください。3回～4回程度なら煮沸消毒もできます。



長浜北星高校(全日制)の歯科検診の結果まとめ

むし歯が無かった人 【むし歯・処置歯・要観察歯が無い人】	処置完了者 【むし歯・要観察歯が無い人】	むし歯があった人
1年 74人	1年 94人	1年 14人
2年 45人	2年 88人	2年 11人
3年 44人	3年 83人	3年 24人

要観察歯 (CO) があった人
1年 100人
2年 85人
3年 144人



むし歯については、学年が上がるごとに、増える傾向があります。これは、毎年同じ傾向です。高校生になると、昼食後に学校での歯みがきをしない人が多いのではないのでしょうか？毎日お弁当と一緒に歯ブラシを持ってきてみがく習慣をつけてみてはどうでしょうか？

1年生はむし歯があった人が少なかったのですが、要観察歯（むし歯になりかけの歯）がある生徒が多くなっています。歯垢や歯肉の状態も他の学年より経過観察や要受診の生徒が多くなっています。

歯みがきの方法をふり返り、口腔内の健康を保てるようにしてください。

しょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがっていたら替えましょう

小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにごちょごちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが広がらないくらいに1本1本ていねいに

みがき終わったら

10本につき20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌があります。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変えろ 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ること

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト



みがを残しをチェック

知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

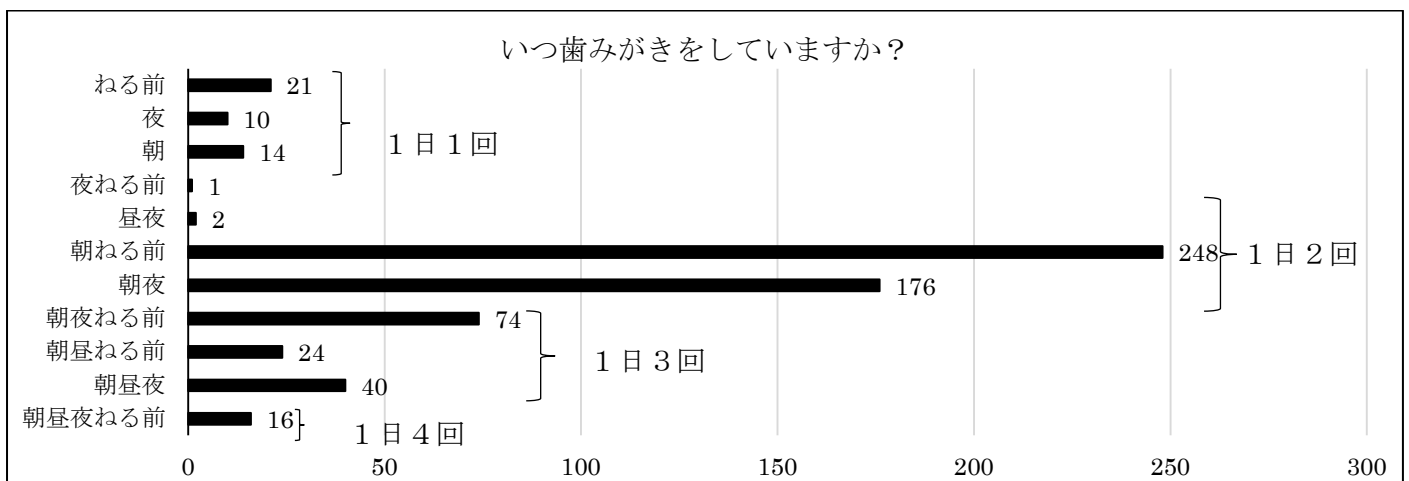
- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくすまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯科検診を受ける前に、事前アンケートを全校生徒に実施しました。その結果、「口を開け閉めした時に顎の関節で音がすることがある 85人 (13.5%)」「口を開きにくかったり、開く時に痛みを感じるということがある 16人 (2.5%)」「歯並びが気になる 131人 (20.8%)」「歯肉から血が出る 36人 (5.7%)」「歯が痛んだり、しみてりする 81人 (12.8%)」「食べ物が飲み込みにくいことがある 10人 (1.6%)」「口の臭いが気になる 35人 (5.5%)」「かかりつけの歯科医院がある 391人 (62%)」となりました。どこかの項目に○をした人は、歯科検診の時に学校歯科医さんより指導を受けたり、プリントを受け取っていると思いますので、歯科検診の結果と合わせて、自分の口の中の健康を保つためにはどうしたらいいか考えてみましょう。

アンケートの中で、歯みがきをいつしているかもたずねました。



ほとんどの生徒が、「朝とねる前」「朝と夜」と答えていました。食後すぐに磨く方が、汚れも落としやすいので、食後に歯みがきができる環境にいる場合は、必ず磨きましょう。

口の中が酸性になると、歯の表面から溶けてしまいます。これがむし歯です。口の中が酸性になるのは、食事やおやつを食べた時。この酸性を中性に戻してくれるのが、唾液です。この唾液は、寝ている間はあまり出なくなるので、寝る前には必ず歯みがきをしましょう。

歯科検診の結果受診が必要だった人は早めに受診し結果報告をしてください