

ほけんしつ



H30. 6. 15
No.5 所沢特別支援学校
ほけんしつ

6月7日(木)、今年度1回目の歯科健診が行われました。ちょっぴりドキドキしたけれど、がんばって口をあげ、「よくできたね!」「いい歯しているね!」と、声をかけてもらった子どもたちです。

歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか?
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?
異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

※歯垢とは『細菌の塊』です。

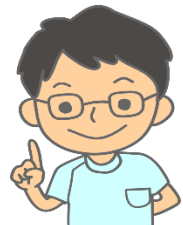
健診の結果は、「むし歯なし」「ちりょうずみ」「健診結果のお知らせ」3種類でお知らせしています。むし歯があった人、歯科医への相談が必要な人は、早めの受診をおすすめします。



歯科健診の結果から

☆むし歯について

今回の健診で、むし歯があった人は21人(小学部21人、中学部0人)で、例年並みとのことでした。残念ながら、むし歯は自然に治ることはありません。むし歯になった乳歯をほうっておくと、歯肉まで炎症が進み、これから生えてくる永久歯にも影響することがありますので、注意が必要です。



☆要注意乳歯について

要注意乳歯は、永久歯が生えているのに抜けていなかったり、歯肉の状態が悪くグラグラしている場合にチェックされます。本来であれば自然と抜ける乳歯ですが、歯肉に炎症があったり乳歯が邪魔をして永久歯が正常な位置に生えてくることのできない状況もあり、このような場合には、早めに抜歯したほうがよいです。一度受診をして、今後どのようにしたらよいかを相談しましょう。


☆要観察歯について

「このままの手入れの仕方だとむし歯になってしまいますよ。」という歯からのサインです。まだ穴は開いていませんが、歯の表面が溶かされ始めていて、このままほうっておくとむし歯になります。でも、丁寧な歯みがきで健康な歯へ戻ることができる状態でもあります。



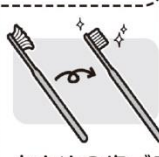
口の中には無数の菌がいます。この菌が、歯周病（細菌感染により歯ぐきや骨が壊される病気）で壊された歯茎から血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになっています。

歯の一番の役割は、食べ物を細かく砕いて栄養を吸収しやすくすること。でも、歯はそのほかにも、発音を助ける、走ったり力を出すときにぎゅっと歯を食いしばるなど、大切な役割がいっぱいあります。むし歯や歯周病から大切な歯を守るために、私たちに毎日できることが、歯みがきです。




**しょうずな
歯みがき
7つのコツ**

歯ブラシ選び




小さな歯ブラシを選ぼう

**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




力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には




1本1本ていねいに

**みがき
終わったら**




ツルツルになったか舌で確かめよう


「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。
自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。



かかりつけの歯医者さん



しっかり磨いているはずなのにむし歯が・・・歯みがきにも人それぞれの癖があります。いつもとおり磨いていると、磨き残している場所もいつも同じということになります。むし歯になってしまったから歯医者さんへ。と思いがちですが、むし歯にならないための予防にも歯医者さんは力をいれてくれています。むし歯がなくても歯医者さんへ行って、歯みがきの仕方を教えてもらいながら、場所や雰囲気慣れていけるとよいですね。

保健室の廊下に掲示してある『歯の〇×クイズ』です。

Q1. つばがたくさん出る人はむし歯になりにくい。
 答え：○ → つば（唾液）には口の中をきれいにする洗浄効果があります。

Q2. 口の中のばい菌が一番増えるのは、寝ている間である。
 答え：○ → 寝ている間は唾液の出る量が減るため、洗浄効果も弱くなります。

Q3. 歯みがきは力いっぱいこするときれいに磨ける。
 答え：× → 力を入れると毛先がねてしまい、歯の汚れにあたりません。

