



保健だより

-6月号-

土浦第一高等学校

定時制保健室

痛くなくても歯医者さんへ

～定期検診のススメ～

歯科検診がありましたが、学校歯科医の先生から、「むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」というコメントがありました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけてないですね』」とも…。

幼稚園や小学校から年1回歯科検診をして、小学校では給食後歯みがきをした人も多いでしょう。そのことが日常生活で習慣化していれば、歯や口の健康につながっていきます。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いしまったり、自己流なりがちです。

1・3年生は、歯科検診以後に衛生士さんから歯みがきについて、指導を受けたと思います。自分ではちゃんと磨いているつもりなのに、衛生士さんから「こう磨いた方がよい」と指導を受けた人も多いのではないのでしょうか？

からだの痛みは神経で感じます。むし歯や歯周病も同様です。口の中で痛みを感じた時には、むし歯や歯周病がかなり進行して、神経に影響がでているという状態で、初期のむし歯や歯周病では痛みを感じません。それに、むし歯や歯周病は放っておくと、ひどくなることはあっても自然に治ったりはしません。

今回歯科検診で受診が必要とされた人は、痛みのない今のうちに歯医者さんに受診して治療を開始してください。また、受診の通知を受けとらなかった人も、1年に1回程度は歯医者さんで歯の健康診断をすることをおすすめします。歯医者さんでは、むし歯のチェックだけでなく、歯周病の原因になる歯垢や歯石がないかということや、歯のクリーニングや歯科衛生士さんによる歯みがき指導、虫歯予防のためのフッ素の塗布などもしてくれます。



乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は 一生もの

しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

間食と歯は あぶない関係??



私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたときに、歯や口のなかではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。

食事や間食をとると、食べ物の影響や歯垢（プラーク）が出す酸によって、口の中が酸性になり、歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け

出します。(脱灰といひます)。しかし、しばらくすると唾液や歯の表面を洗い流すことで、ミネラルが戻り始めます。(再石灰化といひます)。つまり、食べる回数が増えれば増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増えて、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を押さえる(間食の回数を減らす。歯みがきで歯垢をおとす)ことや再石灰化をうながす(歯みがき剤や、キシリトールの活用など)ことも、歯と口のケアには大切なことです。



気になる?

気になる!

口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあるとされています。

- 朝起きた直後の空腹時など、誰でもあるもの(生理的口臭)
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの



他にも実際には口臭がないのに、口臭が強いと思ってしまうケース(心因性口臭)もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯医者さんでの相談・受診をおすすめします。また、歯や口の中の清掃が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきを始め自分のケアは十分にできているかチェックすることも忘れなく。

歯のみがき方

おさらいしましょう

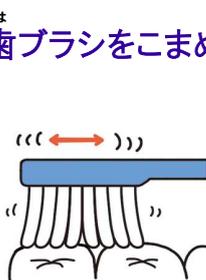
☐ 毛先を歯にきちんとあてよう



☐ 力を入れすぎないように



☐ 歯ブラシをこまめに動かす



☐ みがきにくいところは

