

保健だより 4月

H29. 4. 27 大仁中学校保健室
(文責 宮崎)

「明日は3年生歯科検診！」

4月28日(金) 歯科検診の日です。



歯科検診は口の中の健康の様子を調べます。

* 歯の働きは…

前歯

食べ物をかみ切る働き

犬歯

食べ物をひきさく働き

奥歯

食べ物をかみくだきすりつぶす働き



* 検診では次のことを調べます

- 歯並び・かみ合わせ
- あごの関節に異常はないか
- むし歯はないか
- 歯垢がついていないか
- 歯肉がはれていないか

検診中 歯医者さんの言う記号は何？

言葉の意味を知っておきましょう。

/ (斜線) → 健康な歯。一度もむし歯にならなかったことのない歯です。

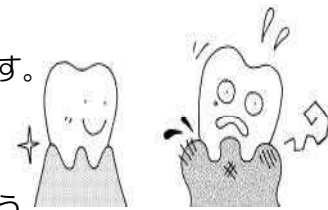
O (マル) → 処置が済んでいる歯。

CO (シーオー) → むし歯になりそうな歯。

C (シー) → むし歯です。歯医者さんで治していただきましょう。

X (バツ) → 下で永久歯が生えてきているため抜いた方がよい乳歯。

歯垢・歯肉炎・歯列O・1・2 → 「O」異常なし、「1」要注意、「2」病院へ受診



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

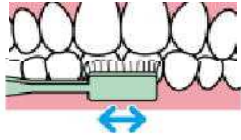
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯肉が赤くしブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

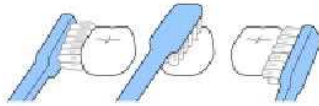
☆ 歯科検診の朝、登校したら全員歯みがきをしましょう ☆

ブラッシングのコツ

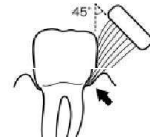
☆奥歯は1本ずつ、
その他の歯は2本ずつ
当てるようにしてみがく



☆ブラシを直角に当てて
小刻みに動かす

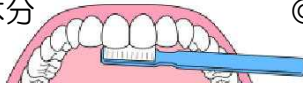


☆歯と歯ぐきのさかいめに
45度に当てると歯こう
の付着予防&
歯ぐきのマッ
サージになる
→**歯周病予防**

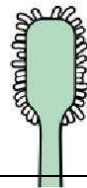


歯ブラシの選び方

◎大きさは前歯2本分
くらい。

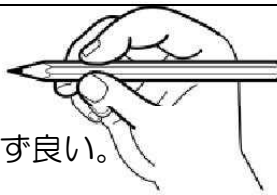


◎裏側からみてブラシの部分
がはみだしていないもの



もちかた

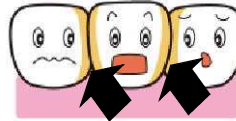
鉛筆と同じように
持つと力が入りすぎず良い。



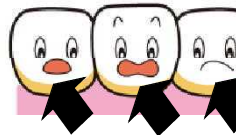
自分の歯並びをチェックしよう

でこぼこした歯並びは毛先が届かない
部分に磨き残しが出るので、ブラシの
動かし方を工夫して歯の1本ずつに毛
先が当たるように考えて磨きましょう。

みがき残しが多いところ



歯と歯のすきま



歯と歯ぐきの
さかいめ



歯のかみあわせ



歯の
うら

歯をしっかり磨くと歯肉も元気になる！

マッサージとして歯肉を歯ブラシで磨いたり、歯肉の内側のポケット部分に毛先を突っ込んで磨いたりするのは、歯肉を傷つけてしまうのでやめましょう。歯の表面の歯垢がちゃんととれていれば、無理にブラシを突っ込まなくても、歯肉縁下の菌は減り、歯肉の炎症も改善することがわかっています。