

# 保健だより

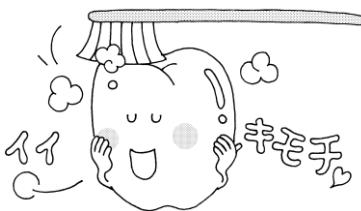
6月

2022. 6. 15 No.7  
函館市立湯川中学校

## 歯科検診が始まります！

6月16日(木)GH、1年、3A…渡辺歯科クリニック 渡辺 郁也 先生  
6月17日(金)2年、3B、3C…木葉歯科医院 木葉 篤 先生

当日の朝は、特に念入りに  
歯磨きしましょう！！



## じゅもん 歯科検診の呪文(?) 教えます！

「番号(123…):歯は前から順に1番2番…と数えます。(乳歯は前から「ABC…」と数えます。

「斜線/」:むし歯になったことのない健康な歯。

「まる○」:むし歯になったけれど治療した歯。

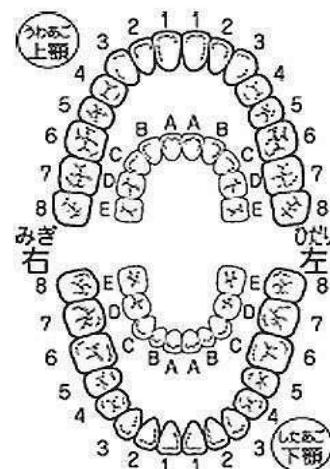
「ばつ×」:抜いたほうがいいかもしれない乳歯。→歯医者さんへ！

「シーオー」:むし歯になりかけの歯。要注意！

「ジーオー」:歯ぐきの軽い腫れ・出血。要注意！

「シーキューオー」:むし歯→歯医者さんへ！

「ジーキューオー」:歯肉炎、歯周炎。→歯医者さんへ！



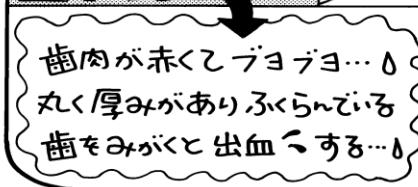
## 歯を失う 最大の原因は歯周病

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つたプラーク(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が、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。

## むし歯の放置から起こるトラブル

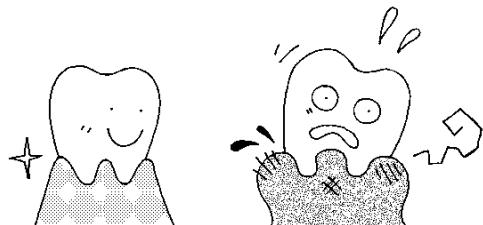
### ◎強い口臭

口臭は、むし歯によって空いた穴に食べかすなどが詰まって腐ったことが原因の場合が多いです。



### ◎むし歯放置による出血

むし歯を放置すると、むし歯菌が歯ぐき周辺の歯肉まで侵食します。むし歯が神経の通っている歯髄という部分まで達すると、歯根に細菌や膿がたまり、骨を溶かすため出血が起ります。膿がたまることで歯ぐきに穴があくこともあります。



### ◎激しい痛み

初期むし歯の段階では自覚症状が出ない場合がありますが、放置すると次第に痛みが出始め、神経に達するひどい痛みに変わります。夜も眠れなくなるほどになることもあります。



### ◎むし歯が引き起こす病気

むし歯を放置すると、口の中だけの問題では済まない状態になります。歯は血管を通して体の骨や鼻など、あらゆる場所とつながっているからです。

むし歯を放置して神経が死ぬと、死滅した神経が腐敗します。そして歯根から細菌が血管の流れにそって、さまざまな器官で病気のリスクを引き起こします。

## 歯ブラシの使い方あれこれ

### 角度



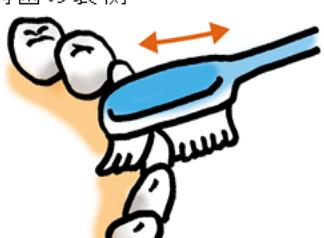
歯ブラシの基本は、歯と歯肉の間に45度の角度で当てる

### 動かし方



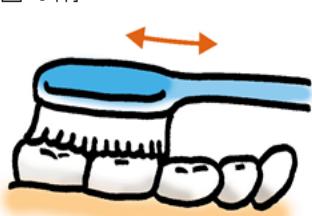
2~3mmの幅で、歯ブラシを軽く小刻みに20回動かす

### 前歯の裏側



歯ブラシの先で1本ずつ小刻みに縦に20回動かす

### 奥歯の溝



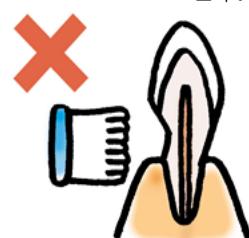
毛先をしっかり当ててみがく

### 歯と歯のすき間



歯ブラシの先で念入りに

### これはダメ



大きくゴシゴシと横に動かしても、歯が傷ついただけで汚れはとれない