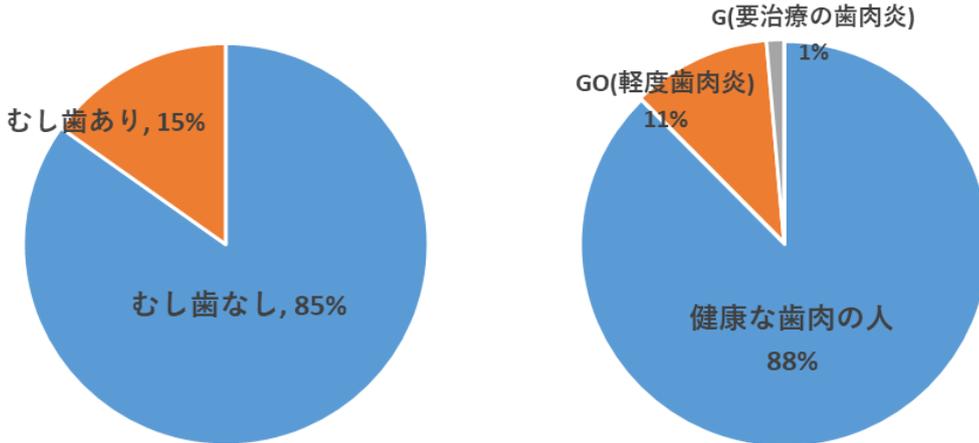




自分の歯に関心を持ちましょう！

歯科検診の結果、受診が必要な人には「お知らせ」を配付しました。むし歯は少数でしたが、歯肉炎の人が多くみられました。丁寧に磨いている人でも磨き残しはあります。定期的にかかりつけの歯科医院でデンタルチェックをしてもらうといいですね。

< 歯科検診の結果より >



左のグラフをみると8割以上の方が健康な状態です。

しかし、学年が上がるにつれて磨き残しが多くなっていると検診後に学校歯科医から指摘されました。

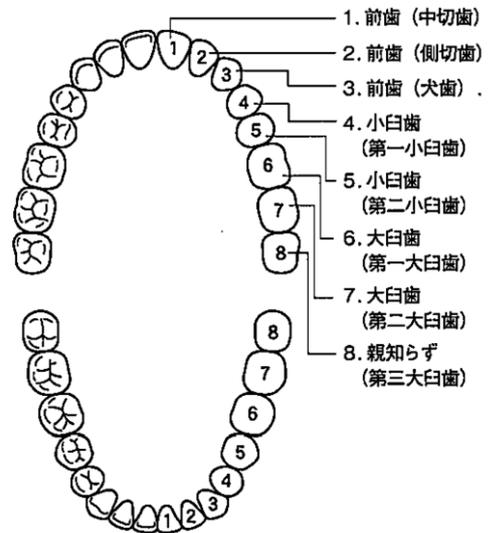
自分の口の中を時々観察してください。

歯並びと咬合(かみ合わせ)について

現代人は食生活の変化で顎が細くなり、親知らずの未萌出や八重歯(主に犬歯)、歯並びに影響が出ています。

永久歯に生えかわって歯列矯正をしている人もいますが、歯並びやかみ合わせ(反対咬合、前歯突出など)で気になる人は歯科医に相談しましょう。

将来、歯肉炎や顎の炎症などから様々な疾病にかかるかもしれませんが、治療にかかる時間や費用も多くなるので、各自で検討してください。



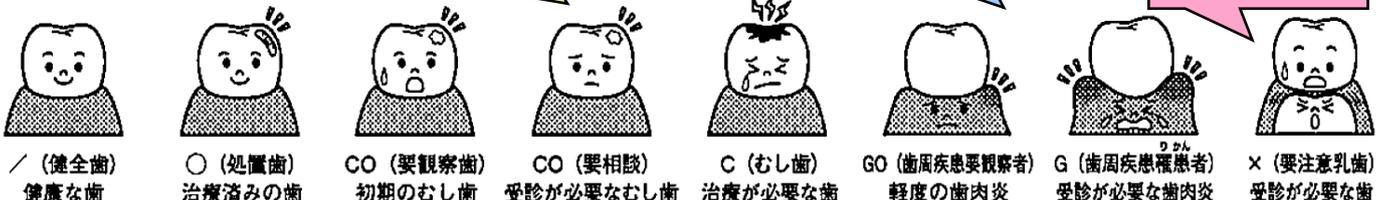
COとは・・・

表面からは判断しにくい深いむし歯の場合があるので、早めに受診しましょう。放っておくと、むし歯が進行して治療が長引きます。

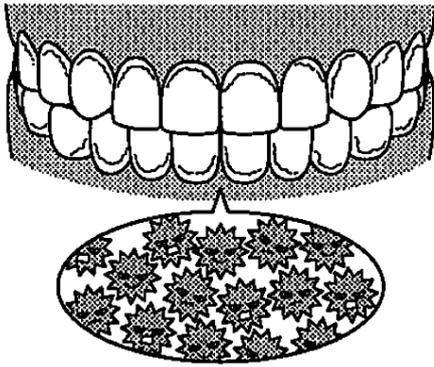
GO、Gを放置すると・・・

歯を支える歯根膜や歯槽骨が侵食されて、歯が抜けてしまうかも(ToT)

乳歯がある人も受診してください。



歯垢が残っていると、むし歯や歯肉炎の原因になります



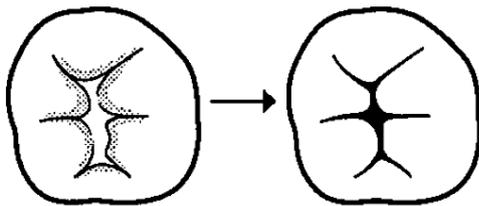
歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまっていきます。歯垢1グラムの中には、数千億もの細菌がいるといわれ、歯に影響を与えない細菌と、むし歯や歯肉炎などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。間食などで砂糖が入ったものを食べると、それを餌にして、歯の病気を起こす菌は増え、歯垢もどんどんたまっていきます。

むし歯

歯垢の中のミュータンス菌などが、砂糖を餌にして酸をつくり、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで、改善できますが、放置すると、痛みが出て、歯に穴が開きます。

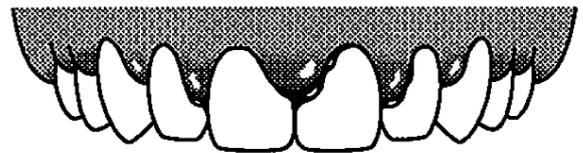
初期のむし歯

むし歯



歯肉炎

歯肉からは、歯垢の中のさまざまな細菌を倒すために、生理活性物質を出します。そのために歯肉が赤く腫れ、出血します。歯磨きや食習慣を見直すことで改善しますが、放置すると、将来、歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜ける原因になります。

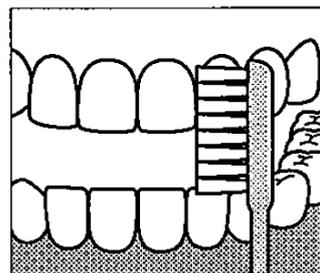


歯磨き3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができます。

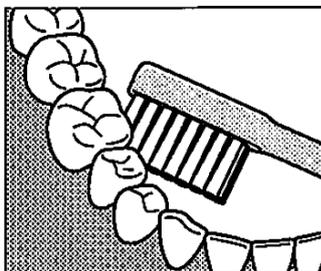


① わき磨き



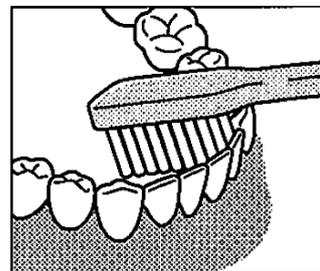
歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

② つま先磨き



歯ブラシの先端(つま先)を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。