



平成30年6月7日
練馬区立旭丘中学校
保健室

数字で見る 旭丘中の歯の実態

～今年度の定期健康診断結果から（159人実施）～

永久歯に未処置のむし歯がある人	23人
→未処置のむし歯の本数は	ほとんどの人が1～2本、多い人で4本でした。
「歯垢あり」と指摘された人	30人
「歯肉炎」と指摘された人	38人

「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康も、「予防」が大事です。旭丘中では矯正治療やシーラント（奥歯などの歯の溝を樹脂で埋めてむし歯を予防する処置）をしている人が多いです。「健康診断結果のお知らせ」をもらった人はもちろん、もらっていない人も歯医者さんに行って、むし歯や歯周病を予防するために歯のクリーニングや歯みがき指導等をしてもらいましょう。

「歯みがき週間(6月11日～15日)を実施します」

「自分の歯みがきに自信がある！」という人の中でも、実際にしっかりみがけている人は約2割しかいません（ライオン(株)調べ 2014年）。歯みがきの意識と現実には大きなギャップがあり、その要因には、ブラッシング方法が間違っている、みがき癖により効果的に歯垢を落とせていないなどが挙げられます。鏡で歯並びをチェックしつつ、「みがいたつもり」にならないように丁寧にみがきましょう。



もうすぐ1歳になるシャンシャン、ジャイアントパンダは1歳前後で永久歯が生えそろう、強力な顎と頑丈な歯になります。永久歯が生えそろう1歳頃にはかたい竹や笹を食べられるようになります。歯みがきをしていなくても、植物のかたい繊維をかむことによって歯みがき効果があらわれ、むし歯にはなりにくいそうです。

シャンシャンも先月末、タケノコを食べたそうですが、タケノコは大人の味なのか、その後タケノコはかじるのみで積極的に食べる様子はないそうです。



歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1

います。歯みがきをサボって、むし菌が増えている人。それから、むし菌が歯



を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！

Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2

表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3

普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1日30回が目安です。



Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1

そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。

(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2

歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3

歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ