

# 明日は歯科検診です！！

明日は歯科検診があります。昨年度の歯科検診にて、むし歯の割合が東京都の平均を下回っていることから、石中生のむし歯は少ないことが分かっています。しかし、歯肉炎になりそうな生徒が多いことも分かっています。歯肉炎の原因として、歯の磨き方も関係していますが、日々の生活習慣（食習慣や睡眠習慣など）やマスク着用による口呼吸も関係しているようです。歯科検診をきっかけに、自分の生活習慣を見直してみましょう。

対象学年：全学年  
 明日の歯科検診は… 時間：8時50分から で実施します。  
 場所：図書室

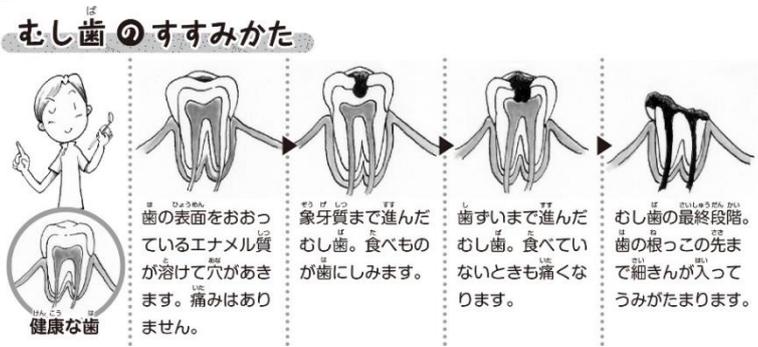


## ◆歯科検診では、次のようなことを調べます。

|   |                       |                           |                              |
|---|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| <p>歯周病になっていないかな？</p> <p>歯周病って？<br/>             歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます</p> | <p>あごの関節に異常はないかな？</p> | <p>歯並び・かみ合わせの異常はないかな？</p> | <p>歯みがきでしようずに歯垢が取れているかな？</p> |
|---|-----------------------|---------------------------|------------------------------|

## ◆お知らせが来たら早めに歯医者へ！

歯科検診が終わった後、疾病の恐れがある人に対して「お知らせ」という水色の紙を渡します。水色の紙をもらった人は、なるべく早めに歯科医院を受診してください。特にむし歯については、痛みがでる前の早めの治療が大切です！



## ◆暗号を解いてみよう!!

歯科検診の時、歯医者さんが暗号のような言葉でみなさんの歯の状態を言います。下のイラストを参考に、自分の歯の状態が分かるようになります。

|                                       |                                    |                                      |                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <p>／ 現在歯</p> <p>治療の必要のない健康な歯</p>      | <p>GO 要観察歯</p> <p>むし歯になりそうな歯</p>   | <p>G むし歯</p> <p>治療が必要なむし歯</p>        | <p>O 処置歯</p> <p>治療の済んでいる歯</p>        |
| <p>GO 歯周疾患要観察者</p> <p>歯肉に軽度の炎症がある</p> | <p>G 歯周疾患罹患者</p> <p>治療が必要な歯周疾患</p> | <p>△ 喪失歯(永久歯)</p> <p>永久歯がなくなった状態</p> | <p>X 要注意乳歯</p> <p>抜くかどうか相談が必要な乳歯</p> |

**\*耳鼻科検診の日程変更について**  
 6月2日(木)に予定をしていた耳鼻科検診について、校医の都合により、急遽21日(火)に変更になりました。お知らせしますとともにお詫び申し上げます。

# チャレンジ!

～あなたは何問正解できる?～

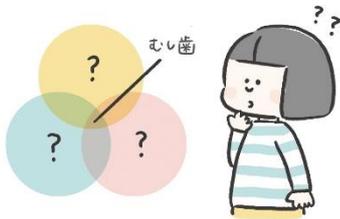
# 歯と口の健康クイズ



## 問題1

むし歯の原因には「3つの条件」があります。その条件とは?

- ① ミュータンス菌・糖質・歯の質
- ② 食べ物・飲み物・砂糖
- ③ 時間・温度・湿度



## 問題2

私たちの歯は、前歯と奥歯のどちらがむし歯になりやすい?

- ① 前歯のほうがなりやすい
- ② 奥歯のほうがなりやすい
- ③ どの歯でもあまり変わらない



## 問題3

歯周病の原因になる「歯石」は、どうやったらおとせる?

- ① 歯みがきでおとせる
- ② デンタルフロスでおとせる
- ③ 歯医者さんでおとしてもらう



## 問題4

歯ブラシの持ち方のひとつは、ある文房具と同じです。その文房具とは?

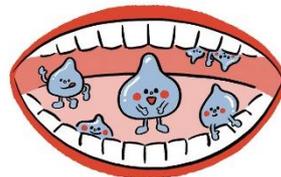
- ① 消しゴム
- ② えんぴつ
- ③ じょうぎ



## 問題5

だ液には、たくさんのはたらきがあります。あてはまるものはどれ?

- ① うそを見やぶることができる
- ② にがいものが食べやすくなる
- ③ むし歯になりにくくする



## 問題6

眠っているときは、起きているときとくらべて、だ液の量はどうなっている?

- ① 多くなる
- ② 少なくなる
- ③ ほとんど変わらない



## ★こたえ (右から問題1、問題2の順番です)

- ① ミュータンス菌・糖質・歯の質 ② 奥歯のほうがなりやすい

むし歯の原因には、ミュータンス菌・糖質・歯の質があり、すべてそろったときにむし歯ができます。

ミュータンス菌は口の中にいて、食事やおやつで食べたり飲んだりした後歯をみがかないでいると、歯に残った糖質から歯垢(プラーク)という細菌のかたまりを作ります。歯垢が歯の表面につくにつれて酸を作り出し、歯をとかします。これがむし歯です。歯の質によってむし歯になりやすい人がいるほか、乳歯や生えたばかりの永久歯はとくにむし歯になりやすいので、注意が必要です。

私たちの歯は、前歯より奥歯のほうがむし歯になりやすいといわれています。

そのおもな理由として、奥歯は前歯にくらべて、歯についた食べカスなどがだ液で洗い流されてきれいになるしくみがはたらきにくいことや、見えづらい・歯ブラシが届きにくいなどから、歯みがきがすすみずみまでじゅうぶんにされていない場合が多いことがあげられます。つまり、歯をみがくときには、奥歯をとくに気をつけてみがけるとよいということですね。

- ③ 歯医者さんでおとしてもらう

歯垢(プラーク)がかたまってきた歯石をおとすためには、歯医者さんに行く必要があります。

歯垢はネバネバと歯にまとわりつき、うがいだけではおとすことができません。歯ブラシを使った歯みがきやデンタルフロスでおとす必要があります。一方、歯垢をおとさないままほうっておくと、かたまってきた歯石になってしまいます。歯石は歯ブラシやデンタルフロスでおとすことはできないため、歯医者さんでおとす必要があります。

- ② えんぴつ

歯ブラシの持ち方には大きく分けて2つあり、そのうちのひとつ「ペングリップ」はえんぴつと同じです。もうひとつは、手のひらでにぎるように持つ「バームグリップ」。どちらも、持つときに力を入れすぎないように気をつけましょう。



- ③ むし歯になりにくくする

だ液には、歯をむし歯になりにくくする(食べ物のかすを洗い流す)はたらきがあります。

そして、だ液のはたらきはほかにもあります。食べ物の味がよくわかるようになる、飲み込みやすくなる、消化・吸収しやすくなることや、歯の「再石灰化」をうながす、口から細菌がからだの中に入ることを防ぐ、口の中をうるおして保護するなど、すばらしいものばかり。歯や口の中をしっかり守り、私たちが栄養をとって生きるためのしくみを変えてくれているのです。

- ② 少なくなる

眠っているときは、起きてるときとくらべて、だ液の量は少なくなります。

朝起きたとき、「口の中が何だか気持ち悪い…」そう感じたことはありませんか? 眠っている間にだ液の量が少なくなり、口の中がかわいてしまうことがあります。もちろん、だ液の量が少なくなるとはたらきも弱まるため、歯や口の中がきれいでないむし歯や歯周病につながりやすくなるのです。寝る前(夕食後)はとくに、いい歯みがきを忘れずにしましょう。