ほけんだより
２０２３．６．２２（木）　NO．１２
練馬区立石神井中学校　保健室

石神井中生の歯の様子は・・・

「石神井中生はむし歯は少ないけれども歯肉炎が多いね･･･」５月の歯科健診の後に歯科校医さんから言われた一言です。結果を見てみると、学校全体の２４.１％の人が軽度の歯肉炎または歯肉炎の疑いという結果でした。３年生、２年生、１年生の順が多いことが分かっています。自分の鏡を見て、歯肉の様子を観察した上で、丁寧な歯磨きを心がけましょう。

歯みがきで歯周病予防

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第１位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80％が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき

歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①

歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②

すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③

歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

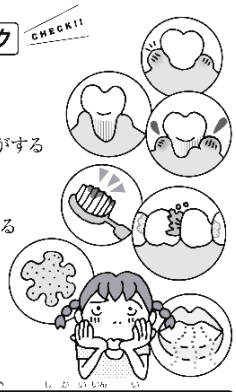
45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

CHECK!!

- □ 歯ぐきが赤く腫れている
- □ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- □ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- □ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- □ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- □ 口臭がある
- □ 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

★プールの授業がはじまります

事故なく、安全にプールができるよう、右の４つのことを意識して行動しましょう。

プール授業

ルールを守って事故０に

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？

答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？

答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え

舌のそうじ 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われます。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。

歯の健康習慣チェック

いくつ✓がつきましたか？
口の中を健康に保つために、
全部✓を目指しましょう！

- □ 歯と歯肉の間もみがいている
- □ デンタルフロスを使っている
- □ 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- □ よくかんで食べている
- □ 歯石を定期的にとってもらっている

❗ 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

❗ 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。