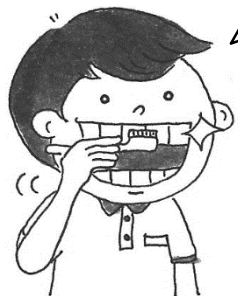


歯科検診の巻

平成28年 特別号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

☆各学校医さんからのアドバイス及び検診を行っての感想



COとは、**要観察歯**といい、を放っておくと、**むし歯になる可能性が高い歯**のことです。ですが、**COが複数あればすでにむし歯になっている可能性が高い**ということで、5本以上あった人には受診を勧めています。

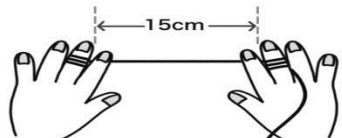
また、**むし歯はないけど、歯垢・歯茎の腫れがある人は26人**いました。**進行すると最終的には歯が抜けたり**もします。予防には丁寧なハミガキです。ただし、『2』がついている人は、**ハミガキのみでは改善が難しいため、受診をし、歯科医による歯石の除去等**をお勧めします。顎関節や歯列・咬合で、精密検査が必要にチェックがついている人も受診をするようにしてください。

◎受診の勧め（内訳）

理由	う歯	口内環境	う歯&口内環境	その他	合計
1年	11	9	0	0	20
2年	36	6	2	1	45
3年	16	11	3	5	35
合計	63	26	5	6	100

デンタルフロスの基本的な使い方

① フロスを40~50cm くらいに切り、15cm くらいの間隔にして両手の中指に巻き付ける。



② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

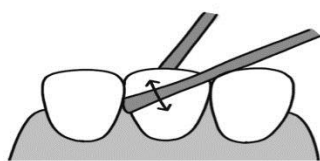
上の前歯の場合



下の奥歯の場合



③ 歯の表面に沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。



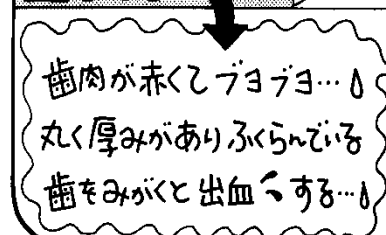
歯を失う最大の原因は歯周病

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ったプラーク(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おうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

あなたはきちんとみがけてる?

6月4日 ~ 6月10日



厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!
むし歯がでやすいのは食後5~20分。
食べたらずっとみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?
イタゴ...
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。
あー
1か所も10回くらいみがくといいよ

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

