

6月12日(水)に歯科検診がありました。皆さんの口の中はどうか?今年度の検診結果を見ると、口腔内の状態が健康でない人がかなり多くいました。早めに治療をしたり、日々のブラッシングを見直し、むし歯や歯周病にならないよう気を付けましょう。

今年度の歯科検診結果

	むし歯	CO	歯垢の付着	歯肉の炎症
1年	65	69	90	95
2年	62	56	95	96
3年	92	70	85	87
全校	219	195	270	278

☆一度むし歯になってしまった歯は、風邪などの病気とは違い、自然に治ることはありません。また、むし歯は感染しますので、早急に治療することが大切です。必ず歯科医院で治療を行いましょ。

☆「CO」とは放置するとむし歯に進行する可能性がある歯です。むし歯に進行する前に、丁寧なブラッシングと食生活(間食、糖分の過剰摂取など)に気を付けましょ。

☆歯垢の付着や歯肉の炎症がある人がかなり多くいました。また、むし歯ではないからといって、そのまま放置するのではなく、日々のブラッシングを丁寧に行ったり、歯科医院で治療をして、歯周病を予防ましょ。

～歯垢(プラーク)～

歯の表面に付着している細菌のかたまり。白色または黄白色をしているので目では確認しにくいですが、舌でさわるとザラザラとした感触があります。歯垢はネバネバと粘着性が強いいため、歯の表面にしっかりと付着し、強くうがいしても取れません。

そのまま放置
すると・・・

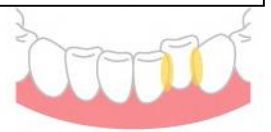
～歯石～

歯垢(プラーク)が石灰化したもの。歯垢(プラーク)を放置すると、唾液中のカルシウムなどが沈着して歯石になります。歯石表面には細菌が住み、歯垢(プラーク)が増殖しやすいため、歯周病をさらに悪化させる要因になります。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯と歯の間



歯と歯が重なったところ



歯と歯ぐきの境目



奥歯の噛み合わせ

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょ。

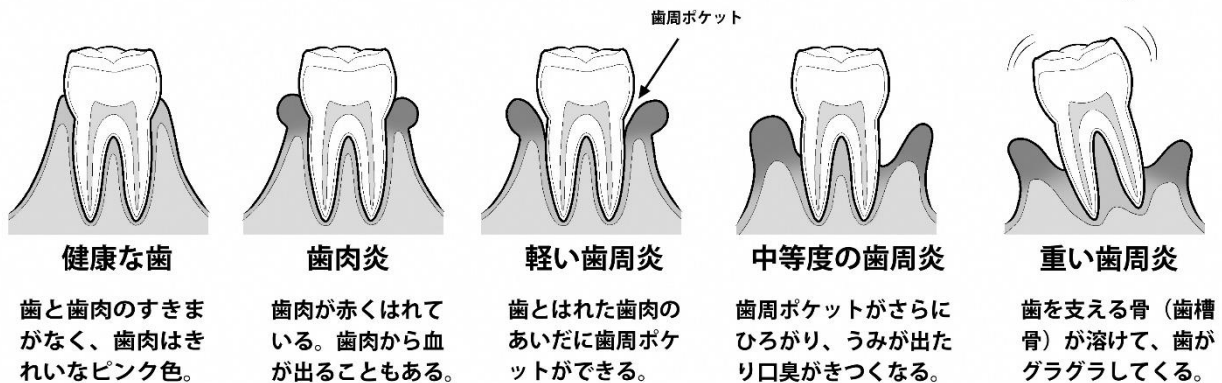


歯周病は歯の喪失原因第1位！痛みはなくてもケアは必要！

歯周病とは、歯垢（プラーク）が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が破壊される病気です。歯周病の初期段階である「歯肉炎」を放置してしまうと、歯槽骨という歯を支える骨まで破壊が及ぶ「歯周炎」になります。歯周病は痛みや見た目の変化がほとんどないため、ケア意識が薄くなりがちですが、実は歯を失う原因第1位のこわい病気です。大切な歯を守るためにも、しっかりと歯周病予防を行っていくことが大切です！

GOOD

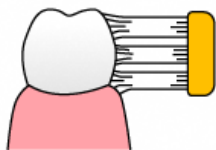
BAD



歯垢（プラーク）から歯を守るために

歯磨きのポイント

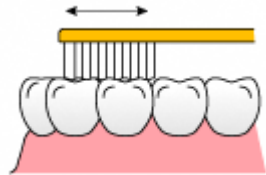
毛先を歯と歯の間や、歯と歯肉の間にきちんと当てる



150~200gの軽い力（毛先が広がらない程度）で磨く



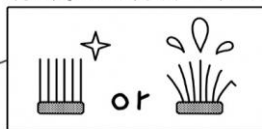
小刻みに動かしながら、一本ずつ丁寧に磨く



毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



デンタルフロスや歯間ブラシを使うと歯垢（プラーク）の除去率UP！！



最近、暑い日が続いていますね。こまめに水分補給をしていますか？また、暑い日だけでなく、湿度が高い日にも注意が必要です。引き続き熱中症に気を付けましょう！