

令和6年  
11月19日  
飯山南中学校  
保健室発行No.9



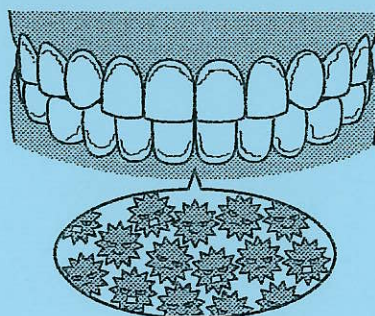
11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物が  
たわわに実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りと、色々な行事を  
乗り越えながら“実る”秋です。日頃のかさ、目いっぱい発汗してくださいね！

## 歯垢をしっかりと落とす歯磨き。

11/7・11/8に歯科健康相談を行いました。歯科衛生士さんから教えて頂いた事を忘れずに！！

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌がすみつく歯垢は、歯磨きを丁寧にしないと落とせません。歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができるので実践してみましょう。また、学校歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べます。軽度のむし歯や歯肉炎は、丁寧に歯を磨くことで改善できますが、治療勧告を受けたら、速やかに歯科医院へ行きましょう。

### 歯垢が残っていると、むし歯や歯肉炎の原因になります



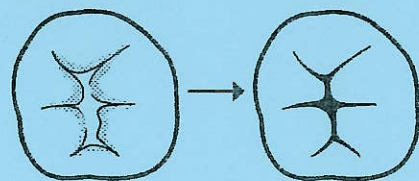
歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまっていきます。歯垢1グラムの中には、数千億もの細菌がいるといわれ、歯に影響を与えない細菌と、むし歯や歯肉炎などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。間食などで砂糖が入ったものを食べると、それを餌にして、歯の病気を起こす菌は増え、歯垢もどんどんたまっていきます。

### むし歯

歯垢の中のミュータンス菌などが、砂糖を餌にして酸をつくり、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで、改善できますが、放置すると、痛みが出て、歯に穴が開きます。

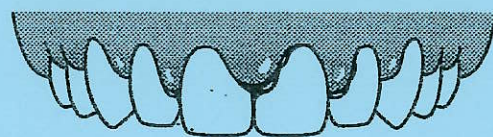
初期のむし歯

むし歯



### 歯肉炎

歯肉からは、歯垢の中のさまざまな細菌を倒すために、生理活性物質を出します。そのために歯肉が赤く腫れ、出血します。歯磨きや食習慣を見直すことで改善しますが、放置すると、将来、歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜ける原因になります。

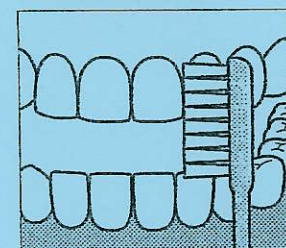


### 歯磨き3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができます。

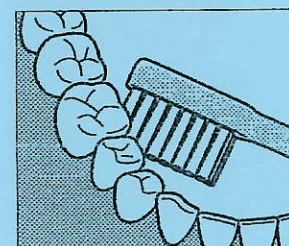


#### ① わき磨き



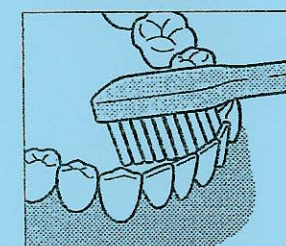
歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

#### ② つま先磨き



歯ブラシの先端(つま先)を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

#### ③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。

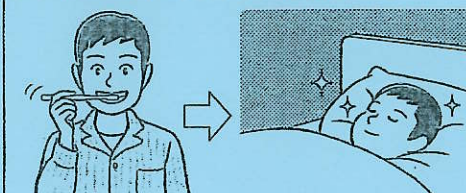
### 健康な歯を保つための生活習慣

#### 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

#### 寝る前には必ず歯をみがく



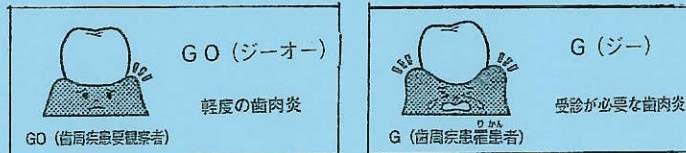
唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。

# 歯肉の状態をチェックしてみよう

指導 おおくほ歯科医院 院長 鈴木 裕紀 先生

歯磨きが不十分だったり甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起こしたりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。

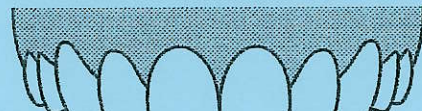
学校歯科健診では、  
歯肉炎を  
このように表しています。



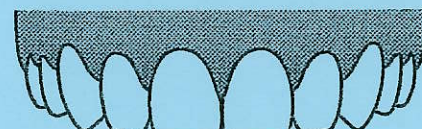
## 歯肉炎のチェックポイント

※1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性があります。

### 1 歯肉の色はどっち？

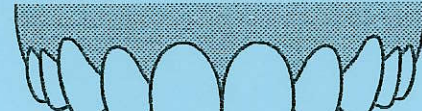


☐ A. 薄いピンク色

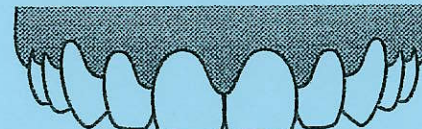


☐ B. 濃い赤色

### 2 歯肉の形はどっち？

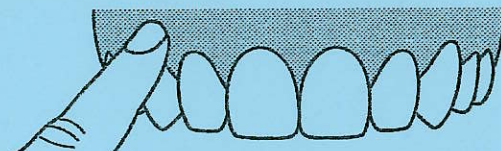


☐ A. きれいな三角形

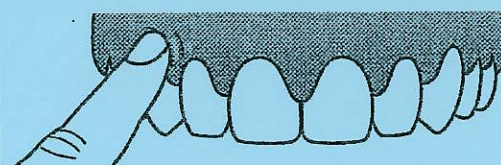


☐ B. 丸みを帯びた三角形

### 3 歯肉に触れるとどんな感触？

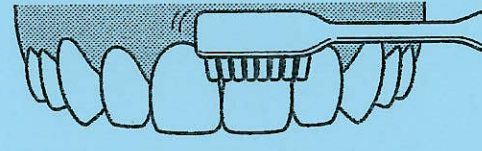


☐ A. かたい

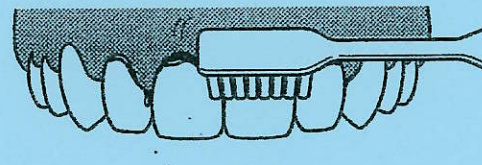


☐ B. プロブヨしてやわらかい

### 4 歯磨き中に出血する？



☐ A. 出血しない

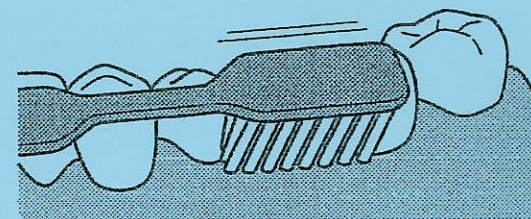


☐ B. 出血する

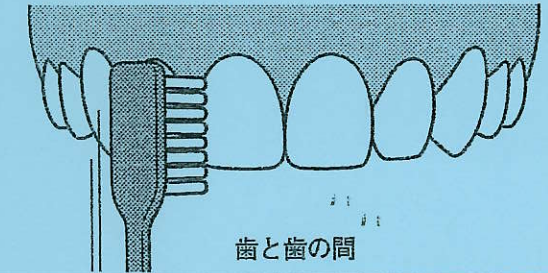
## 歯肉炎かな？と思ったら

軽度の歯肉炎は、丁寧な歯磨きや食習慣の見直しで自分で治すことができます。

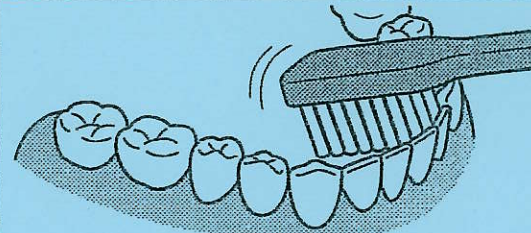
### 1 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く



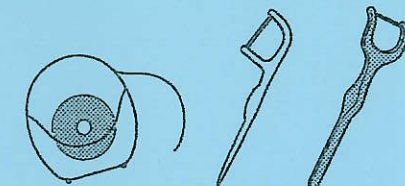
歯と歯肉の境目



歯と歯の間

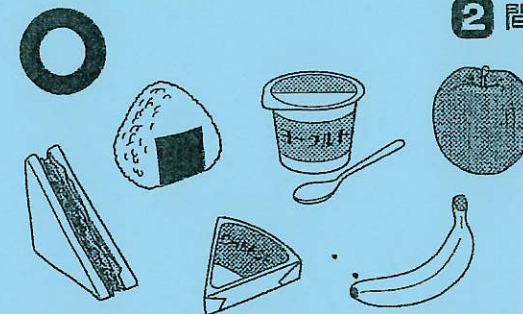


歯の裏側



歯ブラシが届きづらい部分には、デンタルフロスを使ってみましょう。

### 2 間食を見直す



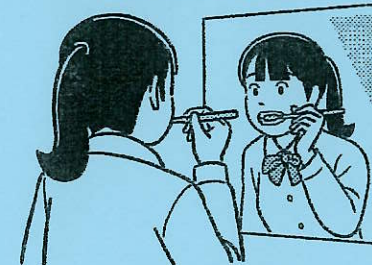
間食はできるだけ砂糖が少ないものを選びます。



甘いものはだらだらと食べないようにします。

### 3 毎日のセルフケアと定期的なプロケア

セルフケア



・毎日の丁寧な歯磨き

プロケア



・定期検診、歯磨き指導  
・歯の清掃、フッ素塗布

自分で毎日の歯磨きを丁寧に行い、定期的に歯科医の検診や予防処置を受けましょう。