



歯の健康について考えよう

先日、本校で歯科検診を実施しました。検診終了後、皆さんの口腔内を診てくださった歯科医さんからは、「歯垢（プラーク）がついている生徒が多い」というご意見をいただきました。歯の磨き残しがある人が多いようです。歯を磨いているつもりでも、実はしっかり磨けていないかもしれません。自分の歯みがき習慣を見直してみましょう。

また、歯科検診の結果は、後日全員に配付しますので、むし歯がある人や歯肉が炎症を起こしている人は、早めに歯科医院を受診し治療をしてください。

歯の健康習慣チェック

- ☐ 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

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！

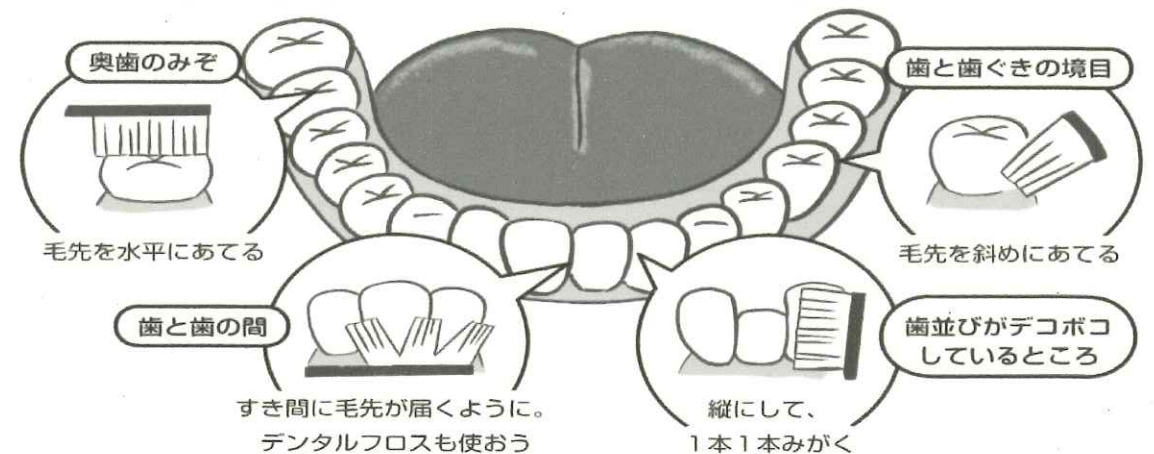


① 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

② 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。



みがき残しやすい場所とみがき方



この時期、食中毒に注意！



食中毒は年間を通して発生していますが、梅雨時期と夏は湿度や気温が高く細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が多い傾向にあります。

防ぐためには、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の予防の3原則に加え、「残さない」ことを意識しましょう。

歯と口の？に答えます

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。

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。

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るですか？

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。

疑問4

歯周病のおそれがあるとされました。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。

