

保健委員会だより

NO. 3
R2. 10. 21

歯科検診が終わりましたが、結果は届きましたか。稲生高校の生徒で虫歯がある人は全体の84.0%でした（全国平均は16.9%）。歯垢・歯肉の状態がかなりひどい人は全体の19.0%でした（全国平均は3.5%）。虫歯や歯垢・歯肉の状態が悪い人が非常にたくさんいます。歯医者へ行って治療をしてください。

症状がない人も、定期的に歯医者へ行って、歯の状態のチェックや掃除をしてもらいましょう。



むし歯にならないための3つのキホン

むし歯にならないようにするには、次のようなことに気をつけましょう。

1 食事やおやつはダラダラ食べない

口の中に食べ物のカスや糖質がある時間が長いと、細菌（ミュータンス菌）が活動する時間が増えてしまいます。

2 歯みがきする

歯垢（プラーク）を作らないためには、食べ物のカスや糖質を口の中に残さないことが大切です。

3 寝る直前に食べ物を食べたり、清涼飲料水を飲んだりしない

寝ている間は唾液の量が減り、起きているときよりもむし歯になりやすいです。

歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯の周りの病気を書くように、歯そのものは健康なのに、その周りに炎症が広がって行く病気。

〈歯周病の進み方〉

健康な歯肉



ピンク色の歯肉の間に歯垢がたまりやすい。

歯周炎



歯周病の初期です。歯肉に腫れが起きているので腫れが赤くなります。

歯周炎



重度の歯周病で、炎症が歯槽骨（歯を支えている骨）を壊していき、歯肉が腫れ、出血が頻りに出たり、骨が溶けていくので、歯が下がって歯がぐらぐらと始めます。最終的に歯を支える骨がなくなると抜け落ちてしまいます。

〈歯周病のセルフチェック〉

口朝起きたとき口のなかでネバネバする
口でフタを開けると血が出る
口臭が気になる
歯肉がむずむずする

口の中が赤く腫れている
口がたいやんぱかたにくい
歯が長く見えようやうな感じがする
口の中が出血に赤い、歯と歯の間に空気が入る、歯が動く

歯がぐらぐらしている、歯槽膿漏（膿が出る）、歯肉が腫れている、歯が下がっている、歯がぐらぐらしている、歯が動く

歯がぐらぐらしている、歯槽膿漏（膿が出る）、歯肉が腫れている、歯が下がっている、歯がぐらぐらしている、歯が動く

歯がぐらぐらしている、歯槽膿漏（膿が出る）、歯肉が腫れている、歯が下がっている、歯がぐらぐらしている、歯が動く

むし歯や歯周病の原因は、歯垢・歯石です。
歯垢は放っておくと、とんとん取りにくくなります。
歯垢はどんな風に歯石になるの？

歯垢の形成	歯垢の取りやすさ	歯石の取りやすさ
薄い膜が歯の表面をコーティングします この膜をペリクルといいます ペリクルは唾液由来の糖質膜 ペリクルには細菌はいません	×	×
ペリクルも足りなくなると細菌が着始めます。これを歯垢といいます 歯垢は白く粘り付いています 細菌はとんとん増え歯垢は厚みを増していきます フィルム状になり歯面に強く付着します	○	×
歯垢が石灰化し硬くなります これを歯石といいます 歯垢の間に歯垢がたまり歯石形成	×	×

歯石は石のように硬く、歯ブラシでは取れません。歯科医院で除去してもらい、歯石が沈着しているところは自分では見つけにくいので、特に症状がなくても歯科医院での定期的なクリーニングをおすすめします。