



保健通信

2019.6.12

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

歯の健康

高等部普通科の歯科検診では、

治療していないむし歯がある人・・・2人(3%)

要観察歯(C0) (むし歯の初期の症状が疑われる歯) がある人・・・33人(45%)

そのうち、要観察歯が7本以上(歯全体の約1/4)ある人・・・10人(14%)

歯垢や歯肉炎(歯ぐきの炎症)のある人・・・40人(54%)

そのうち、受診が必要な人・・・7人(9%) という結果でした。

要観察歯(C0)とは・・・

奥歯のかみ合わせ面の溝が茶色くなったり、歯の表面が白く濁ったりしています。
歯の表面のエナメル質からカルシウムが溶け出していて、食習慣が悪かったり、歯みがきが適切でなかったりすると、むし歯に進行してしまいます。

歯垢とは・・・

細菌のかたまりです。歯垢1gあたり、1000億個以上の細菌が詰まっていると言われています。歯垢がついたままだと、細菌が作った酸が歯のエナメル質を溶かして、むし歯になるおそれがあります。

歯肉炎とは・・・

歯垢の中にいる細菌によって、歯ぐきが赤く腫れた状態です。ちょっとした外的な刺激で傷つきやすくなります。

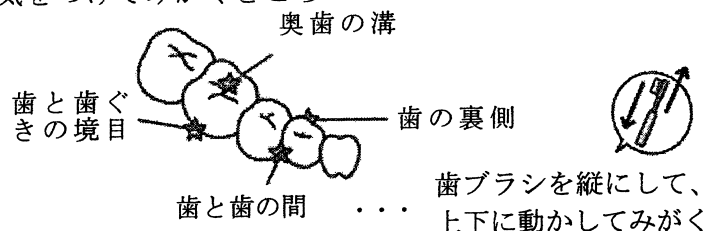
歯肉炎は歯周病の初期段階の状態ですが、進行すると歯周炎、歯槽膿漏になり、歯を支える組織にも炎症が広がり、ひどい場合は歯が抜け落ちてしまうことがあります。

症状が軽いうちは、歯みがきを適切にすれば治せますが、『歯科受診のお勧め』を受け取った人は、歯みがきでは治りにくい状態になっています。受診しましょう。



歯みがきのしかた・・・1本ずつていねいに

気をつけてみがくところ



鏡を見て、歯ブラシが歯にきちんとあたっているか、確認しながらみがきましょう。



食習慣・・・糖を飲食する回数を多くしない、よくかむ

歯の表面では、脱灰と再石灰化が繰り返されています。

(むし歯菌が糖分を利用して酸を作り、歯の表面の成分を溶かすこと。) (だ液(つば)が、むし歯菌が作った酸を中和したり、溶け出した成分を歯の表面に戻したりすること。)

糖を飲食する回数が多いと、脱灰の時間が長くなります。

脱灰が再石灰化を上回ると → むし歯になってしまいます
よくかむとだ液が多く出るため、再石灰化が促進されます。

再石灰化が脱灰を上回ると → 健康な歯に戻せます

