保健通信

2020.7.22

筑波大学附属聴覚特別支援学校　保健室

＼歯と口の健康／

高等部普通科の歯科検診(7月16日)では、

治療していないむし歯(C)がある人･･･３人(4%)

要観察歯(CO)（むし歯の初期の症状が見られる歯）がある人･･･３１人(42%)

そのうち、要観察歯が７本以上(歯全体の約1/4)ある人　･･･　７人(9%)

歯垢が付いている人･･･１４人(19%)

歯肉炎（歯ぐきの炎症）がある人･･･２４人(32%)　　という結果でした。

要観察歯(CO)とは･･･

歯の表面のエナメル質からカルシウムが溶け出して、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る歯。不十分な歯みがきやよくない食習慣によって、むし歯になるおそれがあります。

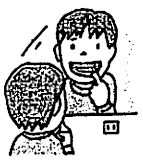
歯垢とは･･･細菌のかたまりで、１ｇあたり 1000 億個以上の細菌が詰まっていると言われています。歯垢を除去しないと、細菌が作る酸で歯の表面が溶けてむし歯や歯肉炎になってしまうおそれがあります。

中学生、高校生で増える歯肉炎

歯肉炎は、歯垢の中の細菌（むし歯の原因菌とは違う菌）が、歯ぐきに炎症を起こす病気です。全国的な調査では中学生から歯肉炎がある人の割合が増えています。本校でも同じ傾向です。

こんな症状はありませんか

- □ 歯ぐきが赤く腫れている。
- □ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- □ 朝起きたときに口の中が 苦く感じ、ネバネバしている。
- □ 口の臭いが気になる。歯ぐきがかゆい、痛い。
- □ 硬いものがかみにくい。

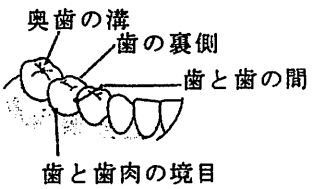


歯肉炎は、むし歯と同様に生活習慣が関係します。

（砂糖の摂取量や摂取頻度の増加（間食の増加）、食後に歯みがきをしないことなど）

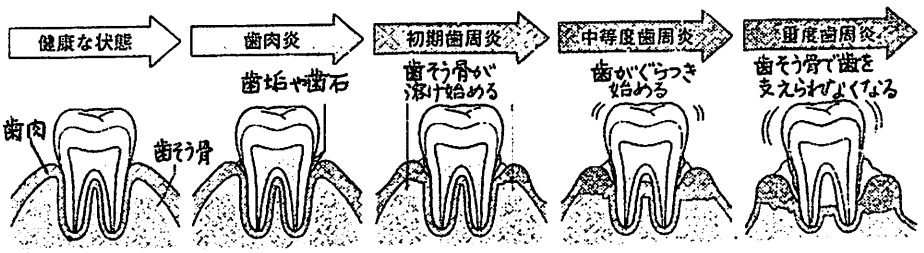
症状が軽い場合は、適切な歯みがきで治すことができます。

注意してみがく部分



１日１回は鏡で歯を見ながら１本ずつていねいにみがきましょう

歯科検診の後、『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なので、受診しましょう。



症状が進んでひどくなると、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

炎症が軽いうちに治しましょう。