



## ≡ 歯の健康 ≡

専攻科の歯科検診の結果について

今年度の歯科検診では、治療していないむし歯がある人が5人(13%)いました。そして、<sup>ようかんさつし</sup>**要観察歯(CO)**(むし歯の初期の症状が見られる歯)がある人は21人(55%)もいました。また、<sup>しにくえん</sup>**歯肉炎**(歯ぐきの炎症：歯ぐきがはれる)で受診が必要な人は9人(24%)でした。

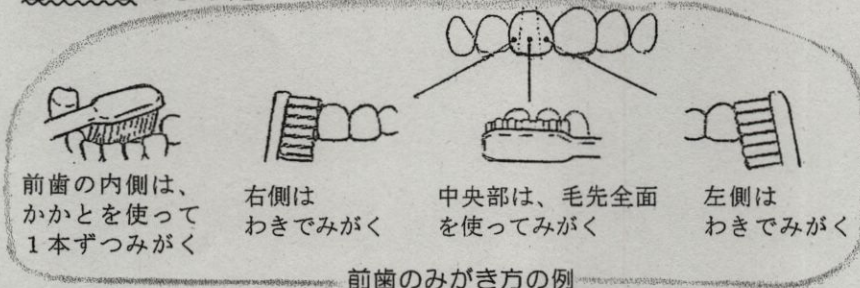
**要観察歯(CO)とは・・・**

歯の表面(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です。むし歯ではありませんが、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。

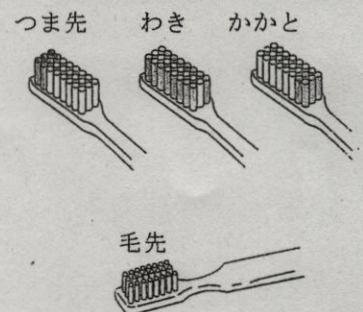
**要観察歯(CO)は、健康な歯に戻せます**

(適切な歯みがきや食習慣などによって)

**歯みがきのしかた**



歯ブラシの部分の呼び方の一例



参考資料『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』より

1日に1回はていねいに  
みがきましょう。  
特に就寝前の歯みがきは  
大切です。

**食習慣について**

○糖<sup>とう</sup>分<sup>ぶん</sup>を飲<sup>の</sup>食<sup>じ</sup>する回<sup>かい</sup>数が多<sup>おほ</sup>くならな<sup>い</sup>よう<sup>に</sup>にしまし<sup>よう</sup>

○よくか<sup>か</sup>んで食<sup>じ</sup>べるよう<sup>に</sup>にしまし<sup>よう</sup>

歯の表面では、<sup>だつかい</sup>**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、歯の表面のミネラル成分を溶かすこと。]

[だ液(つば)が、むし歯菌が作った酸を中和したり、溶け出したミネラル成分を歯の表面に戻したりすること。]

→糖分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