



歯の健康

専攻科の歯科検診の結果について

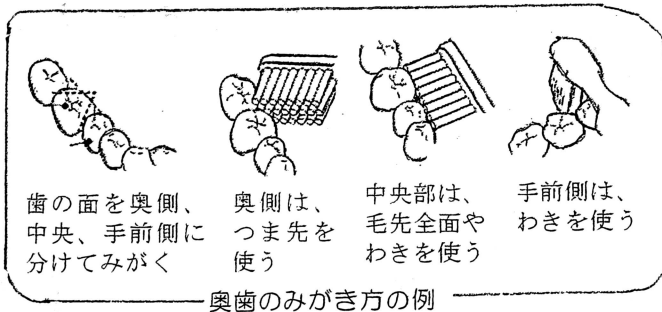
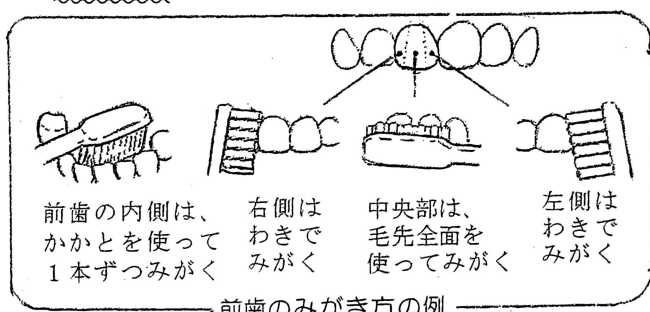
今年度の歯科検診では、治療していないむし歯がある人はわずか(2人)でしたが、^{ようかんきつし}要観察歯(CO) (むし歯の初期の症状が見られる歯) ^{しにくえん}がある人が17人(53%)もいました。また、^{しにくえん}歯肉炎(歯ぐきの炎症)のある人は14人(44%)で受診が必要な人が5人いました。

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、歯みがきが不十分だったり食習慣がよくなかったりすると、むし歯になるおそれがあります。

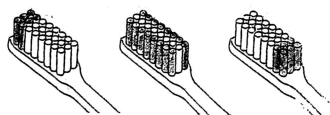
歯みがきや食習慣で 要観察歯(CO)を健康な歯に戻しましょう

歯みがきのしかた



歯ブラシの部分の呼び方の一例

つま先 わき かかと



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

食習慣について

○糖분을飲食する回数が多くならないようにしよう

糖분을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。

○よくかんで食べよう

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。

よくかんで食べると他にもいいことがあります！



脳の満腹中枢が働き
食べ過ぎを防ぐ

消化酵素が多く
分泌され胃腸の
働きを助ける

脳の働きを
活発にする

発がん性物質の発
がん作用を抑える

食べ物(食材)そのものの
味を感じることができる

歯を食いしばって
全身に力が入る

歯の表面では、
脱灰と再石灰化が
繰り返されています

脱灰

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

再石灰

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