



歯の健康

専攻科生の歯科検診では、

治療していないむし歯がある人・・・3人(11%)

要観察歯(C0) (むし歯の初期の症状が見られる歯) がある人・・・18人(67%)

そのうち、要観察歯が7本以上(歯全体の約1/4)ある人・・・6人(22%)

歯垢や歯肉炎(歯ぐきの炎症)のある人・・・12人(44%)

そのうち、受診が必要な人・・・2人(7%) という結果でした。

要観察歯(C0)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。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。放っておくと、細菌が作った酸が歯の表面のエナメル質を溶かして、むし歯を発生させるおそれがあります。

歯周病 若い人も要注意！

歯肉炎、歯周炎、歯槽膿漏をまとめて歯周病といいます。歯周病は、歯垢の中にいる細菌によって、歯ぐきや顎の骨などの歯周組織に炎症が起きる病気です。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。

～こんな症状はありませんか～

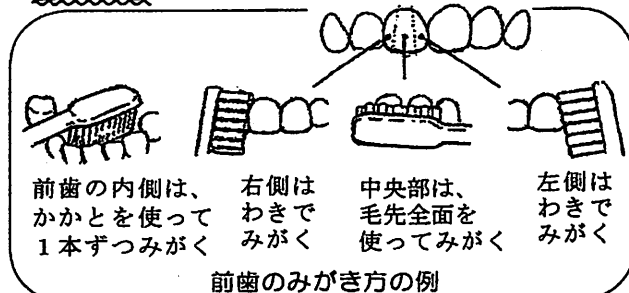


- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている。
- ☐ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- ☐ 朝起きたときに口の中が 苦く感じ、ネバネバしている。
- ☐ 口の臭いが気になる。歯ぐきがかゆい、痛い。
- ☐ 硬いものがかみにくい。

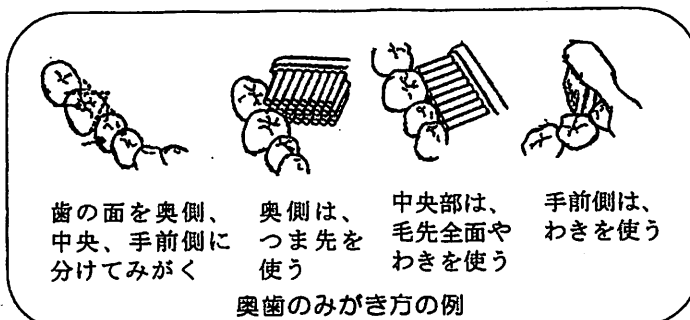


症状が軽い場合は、適切な歯みがきで治すことができます。歯科検診の後、『歯科受診のお勧め』を受け取った人は、歯みがきでは治りにくい状態なので、受診しましょう。

歯みがきのしかた



前歯のみがき方の例



奥歯のみがき方の例

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