



≡ 歯 と 口 の 健 康 ≡

専攻科の歯科検診では、

要観察歯(C0) (むし歯の初期の症状が見られる歯) がある人・・・21人(66%)

そのうち、要観察歯が7本以上(歯全体の約1/4)ある人・・・5人(16%)

歯垢が付いている人・・・13人(41%)

歯肉炎 (歯ぐきの炎症) がある人・・・15人(47%)

という結果でした。

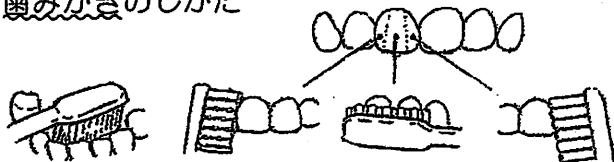
要観察歯(C0)とは・・・

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。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。

歯みがきや食習慣で 要観察歯(C0)を健康な歯に戻しましょう

歯みがきのしかた



前歯の内側は、右側は中央部は、左側は
かかを使って わきで 毛先全面を わきで
1本ずつみがく みがく 使ってみがく みがく

前歯のみがき方の例



歯の面を奥側、奥側は中央部は手前側は
中央、手前側に つま先 毛先全面や かかとを
分けてみがく を使う わきを使う 使う

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

食習慣について

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

再石灰化：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くならないようにしよう

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。

