



保健通信

2020. 8. 6

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

歯の健康

小学部の歯科検診では・・・

ちりょうしていない（なおしていない）むし歯がある人・・・5人
 むし歯になりそうな歯がある人・・・11人（5人に1人くらいの割合）
 歯こうがついている人・・・16人（4人に1人くらいの割合）
 歯肉炎のある人・・・14人（4人に1人くらいの割合）



という結果でした。

むし歯になりそうな歯とは・・・

歯の表面がとけて、おく歯のかみ合わせのみぞが茶色くなったり、歯の表面が白くにごったりしている歯です。歯がよくみがけていない、食べる回数が多い、という人は、むし歯になる心配があります。

歯こうとは・・・ばいきんのかたまりで、1gあたり1000億個以上のばいきんがつまっているそうです。ほおっておくと、ばいきんが作る酸というものが歯の表面をとくして、むし歯ができてしまうことがあります。

歯肉炎とは・・・歯こうの中にいるばいきんによって、歯ぐきのはれたり歯ぐきから血が出たりする病気です。

- このように □ 歯ぐきが赤くはれている。
 なって □ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
 いませんか □ 朝起きたときに口の中が苦くて、ネバネバしている。
 □ 口のおいが気になる。歯ぐきがかゆい、いたい。
 □ かたいものがかみにくい。

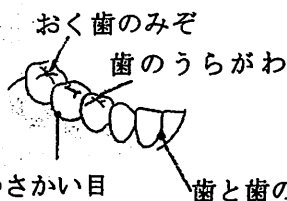


歯肉炎は、むし歯と同じように、食べかたや歯みがきのしかたがよくないと起こります。

（砂とうが入っている物を食べたり飲んだりする回数が多いと）
 歯肉炎になりやすいです。

歯みがきのしかた

気をつけてみがくところ



歯と歯ぐきのさかい目

歯と歯の間



歯ブラシをたてにして、上下に動かしてみがきます

1日1回は鏡で歯を見ながら、1本ずついねいにみがきましょう

歯ぐきのはれたり歯ぐきから血が出たりする状態が軽いうちは、ていねいに歯をみがくとそれをなおすことができます。

歯科検診の後、『歯科受診のお勧め』を受け取った人は、歯みがきではなおりにくい状態なので、歯医者へ行きましょう。