



≡ 歯 の 健 康 ≡

幼稚園の歯科検診では・・・

今年度も、治療していないむし歯や要観察歯があるお子さんはいくつかでした。

また、歯肉（歯ぐき）の状態も良く、歯垢の付着が多いお子さんはいませんでした。

要観察歯 (C0) とは・・・

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ます。

歯の表面のエナメル質からカルシウムが溶け出していて、食習慣が悪かったり、歯みがきが適切でなかったりすると、むし歯に進行してしまいます。

歯垢とは・・・

細菌のかたまりです。歯垢 1 g 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。歯垢がついたままだと、細菌が作った酸が歯のエナメル質を溶かして、むし歯になるおそれがあります。

歯肉炎とは・・・

歯垢の中にいる細菌によって、歯ぐきが赤く腫れた状態です。ちょっとした外的な刺激で傷つきやすくなります。

歯肉炎は歯周病の初期段階の状態ですが、進行すると歯周炎、歯槽膿漏になり、歯を支える組織にも炎症が広がり、ひどい場合は歯が抜け落ちてしまうことがあります。

症状が軽いうちは、歯みがきを適切にすれば治せます。

学部が上がると、歯垢や歯肉炎は増えていきます。

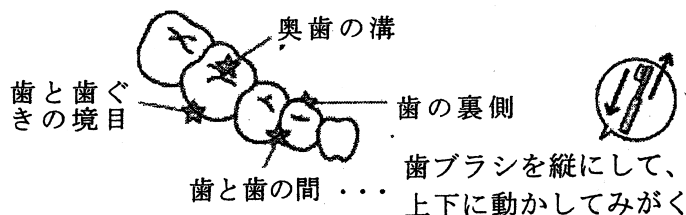
今年度、歯垢や歯肉炎は、小学部の児童の約36%（うち要受診が5%）

中学部の生徒の約72%（うち要受診が8%）に見られました。

幼児の頃のよい状態を保っていただきたいと思います。

歯みがきのしかた …… 1本ずついいねに

気をつけてみがくところ



仕上げみがきが大切です。

寝かせみがき

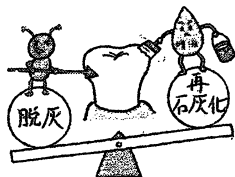
正座をした膝の上に、あお向けに寝かせた子どもの頭をのせ、あごを手で押さえながら上からのぞきこむようにしてみがきます。



食習慣・・・糖を飲食する回数を多くしない、よくかむ

歯の表面では、脱灰と再石灰化が繰り返されています。

（むし歯菌が糖を利用して酸を作り、歯の表面の成分を溶かすこと。） （だ液（つば）が、むし歯菌が作った酸を中和したり、溶け出した成分を歯の表面に戻したりすること。）



糖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

