

ほしやんたぎまら

令和3年11月8日
 瀬戸市立にじの丘中学校
 NO.15 保健室



11月8日は「いい歯の日」

永久歯は全部で何本か知っていますか。

「親知らず」と言われる一番奥に生える歯は、生えてくる人もいれば生えてこない人もいます。この親知らずがある人は、永久歯の合計は32本ですが、通常は28本です。【8020】というのは、「80才になっても、20本以上自分の歯を保とう」というもので、1989年（平成元年）から厚生

省（当時）と日本歯科医師会が推進している運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。「食べること」と「しゃべること」は、私達の楽しみでもあります。「歯」は、このどちらにも欠かせないものなのです。歯をなくす原因で一番多いのは、むし歯ではなく、歯肉の炎症である**歯周病**。歯肉の炎症は、すでに中学生から始まっています。自分の歯肉（歯ぐき）をチェックしてみましょう。

STOP! 歯周病 いっまでも健康な歯を守ろう!



【歯周病って何？】

歯垢（しこう=歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって、「歯肉炎」「歯周炎」に分けられます。歯周病がさらに進行すると、歯槽膿漏（しろうろう）といって歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎（軽度～重度）
<p>しろうろう 歯槽骨</p> <p>歯ぐき</p>	<p>歯肉炎</p>	<p>歯周ポケット</p> <p>歯周炎（軽度～重度）</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色はうすいピンク <input type="checkbox"/> 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる <input type="checkbox"/> 歯みがきで血が出る 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきのはれが大きくなる <input type="checkbox"/> 歯周ポケットができる
<p>歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます</p> <p>歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています</p>	<p>歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします</p> <p>一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます</p>	<p>進行すると…</p> <p>歯ぐきがぐらぐらする</p> <p>食べ物が噛めなくなる</p> <p>歯が抜けることも!!</p> <p>歯と歯ぐきの溝が深くなつて歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます</p>

自分の歯みがきを評価してみよう!

<歯垢染め出しをやってみよう>

【歯垢染色剤を配付しました】

「いつ、はみがきをしますか」「どのくらい時間をかけてみがきますか」「歯ブラシはどのくらいの頻度で交換していますか」「歯みがき粉はどのくらい使っていますか」「歯みがき後、何回すすいでいますか」などなど、歯みがきについてチェックしてもらいたいことはたくさんあります。まずは、むし歯や歯周病の原因となる、歯垢(しこう)をチェックしましょう。歯垢染色剤を使えば、しっかりみがいたつもりでも歯に残っている歯垢を自分の目で確認することができ、自分に合ったみがき方を見つけることができます。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、学校での実技指導は行いませんので、家庭で取り組んでください。

<歯垢染め出しのやり方>

- ① いつものように、歯みがきをする
- ② 歯垢染色剤をアルミパックから上手に取り出す。(説明書を同封しました)
- ③ 歯の表、裏両面にまんべんなく、綿棒で染色剤をぬりつける。
→洋服に薬剤がつかないように注意してください。(タオルを首元に巻いておくといいヨ!)
- ④ 1回だけうがいをする。
- ⑤ 鏡で歯を見る。→ 赤く染まったかたまりがあれば、それは歯垢です!

<みがき残しチェックの仕方>

- ① 鏡を見ながら、赤く染まっているところを調べる。みがき残し箇所です。
- ② 赤く染まっているところを、『みがき残し&歯肉チェックカード』に書く。
- ③ 赤く染まったところに気をつけてもう一度歯をみがく。
※ 赤く染まったところをきれいにするには、どのようにしてみがけばよいのか歯ブラシの角度や動かし方などを考えながら、確認しながらみがこう!



kosugi

小さい頃は、おうちの人に仕上げみがきしてもらっていた人もいます。小学生の時は、歯みがき教室があったかもしれませんね。中学生の今、歯みがきはちゃんとできていますか。「みがいている」と「みがけている」は違います。みんなの歯はほとんど永久歯に生え替わりました。今ある歯は一生使っていく大切な歯です。歯みがきの仕方が、生涯の歯の健康に大きく影響します。歯の健康は、全身の健康とつながっています。歯垢染め出しをやって、歯みがきの仕方を評価してみてください。みがき残しを自分の目で確認し、みがき残しのない歯みがきの仕方を考えましょう!

『みがき残し&歯肉チェックカード』は、担任の先生に提出してください。自分の歯みがきの弱点を克服しよう!!

しめきり 11月19日

保護者の皆様へ

本日、歯垢染色剤を持ち帰りました。染色液の成分は、食品添加物として認められている食用色素赤色106号です。アレルギーなどで使用を控えたい場合は今回の取組を見合わせてください。その場合、歯垢染色剤は返していただくことなく結構です。ご家族の方で試してみてください。

歯科検診の結果、治療や観察が必要な人には「受診のすすめ」を渡しました。症状が悪化する前に一日も早く受診しましょう。「用紙をなくした」「もらったかどうかわからない」という人は保健室にきてください。再発行します。