



STOP! 歯周病 いつまでも健康な歯を守ろう!

【歯周病って何?】



歯科検診の結果、むし歯があった人はそれほど多くはなかったです。ですが、歯みがきがしっかりとできていないことで起こる「歯ぐきの炎症」が見られる人は多くいました。学校歯科医の加藤先生から、「歯ぐきが赤くなっているよ。ここにしっかりと歯ブラシが当たるようにていねいにみがいてみて」と、言われた人もいたと思います。心当たりのある人はいますよね!

大人が歯を失う原因で最も多いのが、「歯周病」によるものだそうです。むし歯は歯医者さんで治せますが、歯周病は、自分でていねいに歯みがきをしないと治すことができません。中学生から「歯周病」は始まると言われています。「歯周病」のことをしっかり理解し、歯周病の予防・治療を心がけましょう!

歯周病は、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のことです。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(しそうのうろう)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) |
|--|---|---|
| | | |
| <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 | <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 | <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>歯が抜けることも!!</p> <p>歯ぐきがぐらぐらする 食べ物が噛めなくなる</p> <p>歯と歯ぐきの溝が深くなっ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> |

※ 8・9年生の人は、昨年度「歯垢染め出し」をしたことを覚えていますか。自分の歯みがきの弱点を確認できたのではないのでしょうか。弱点を克服する歯みがきのコツ、身につけていますか。今年度は、7年生に「歯垢染め出し」にチャレンジしてもらいます。8・9年生で、チャレンジしたい人は、保健室にきてください。お待ちしております!!

7年生のみなさん
積極的に取り組んでくださいね！

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！

＜みがき残りチェックの仕方＞

- ① 鏡を見ながら、赤く染まっているところを調べる。みがき残り箇所です。
- ② 赤く染まっているところを、『みがき残り&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ると思います。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！

『みがき残り&歯肉チェックカード』は、保健室廊下のボックス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25日(金)

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。