

ほけんだより



特別号!

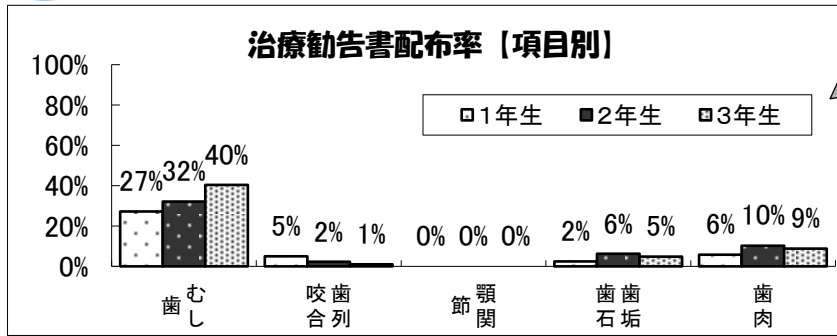
2013.11.6
懐風館高校
保健室



4月に実施した歯科検診の結果、所見のある人には**治療勧告書**を配布しましたが、みなさんもう治療は済みましたか？また、その時に所見が無かった人も、今の自分の歯の状態は万全ですか？

あさっての**11月8日は「いい歯の日」**ということで、**学校歯科医の佐藤先生**から頂いた情報をもとに、歯についての情報をお届けします(^_^)/

懐風館高校生の歯科的特徴



むし歯→歯肉炎の順に多いことがわかります。特に、虫歯に関しては学年が上がるにつれて多くなっています！高校に入学してから、**不規則な食生活**を続けていませんか(?_?)

なぜ不規則な食事が虫歯に繋がるの？ ～キーワードは「再石灰化」～

お口の中のpHは、普段は6.7位(中性)に維持されています。この状態では絶対虫歯になりません。

(※pHとは酸やアルカリの程度を示す単位。7は中性、7より大はアルカリ性、小は酸性)しかし、糖を含んだ飲食物を摂取すると、プラーク(歯垢)中の細菌が酸を産生し、pHが下がって酸性に傾いていきます。

そしてpHが5.5以下になると、ついに歯が溶け始めます！

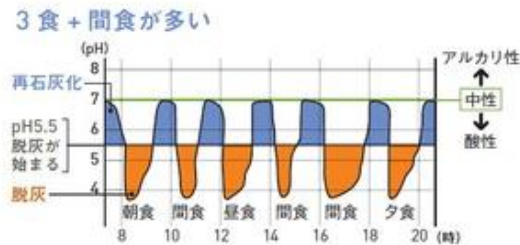
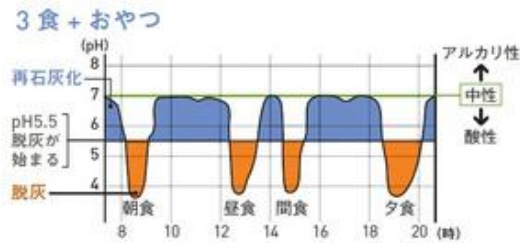
一度酸性になってしまったpHは、唾液の働きにより、時間が経つと自然に6.7(中性)に戻る←**再石灰化**のですが、時間を決めずにダラダラと食べ物を食べ続ける等でpHが5.5以下の状態←**脱灰**が長い時間続くと、歯にポッカリと穴が空いてしまうのです！

つまり、再石灰化を促して虫歯を予防する為に…

甘いものをたくさん食べない！**ダラダラ**食べをしない！**歯磨き**で歯垢を落とす！よく噛んで**唾液**の分泌を増やす！



食事回数とpHの変化



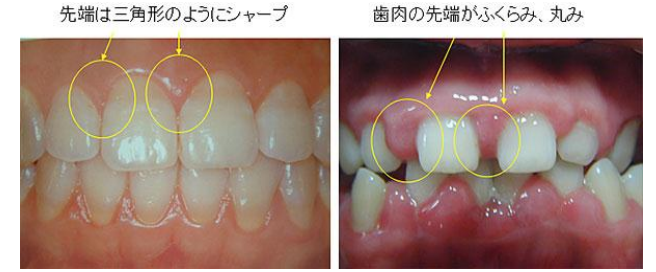
思春期の人の歯科的特徴

また、思春期は、ホルモンの不調や生活の変化によって、「**歯肉炎**」が起きやすい時期です。歯肉炎は、虫歯と違って痛み等の自覚症状が無いだけに要注意です！

お口の中が汚れてくると、歯茎に炎症がおこります。そうすると、歯茎が腫れたり、軽い刺激で歯茎から血が出たりします。

お口の中がきれいに磨けてくると、歯茎の炎症が治まり健康な状態に戻ります。

～虫歯だけでなく、歯茎も大切に…！～



健康な歯茎

歯肉炎



歯肉炎対策！

★まずは自分でチェックしてみましょう！

- 歯を磨くと出血することがある
- 口臭があると感じる
- 歯茎が赤く腫れる
- 歯と歯の間の歯茎の部分が赤く丸くなっている

こんな状態がひとつでもあれば、**歯肉炎に注意！**正しい磨き方を身につけよう！

まずは、毎日の歯磨きを見直してみましょう。1本1本磨けていますか？気になる人は、歯科医師や歯科衛生士に自分のお口の状態にあった歯磨きの方法を教えてください。また、汚れがひどい時は、歯石や汚れを取り除いてもらいましょう。



更にお役立ち情報

～自分に合った歯ブラシを選ぼう！～

歯ブラシの選び方

- ① 毛束は3列のもの
- ② 毛はストレートカットのもの
←よこから見てまっすぐ
- ③ 毛先は丸いものや極細のものではない方がよいです
- ④ ハブラシの毛の幅のめやすは『指2本分位』
- ⑤ 毛のかたさは「やわらかめ」～「ふつう」
症状にあわせてかたさを歯科医院にご相談下さい
- ⑥ 柄はもちやすいもの

歯ブラシの交換時期は約1カ月！

歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドの台座よりはみ出して見えるようになると、取り換えのサイン！

