

10月 あおぞら (特別号)

< 歯科保健指導報告 >

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士の方にご指導いただき、3年生とひまわり学級で歯科保健指導を実施しました。3年生は小学校から学んできた内容を振り返りながら、9年間の歯科保健のまとめとして、ひまわり学級はかむことの大切さから正しい歯みがきの仕方について、自分の歯・口腔の健康について改めて考えることができました。

【3年生】

歯っぴーライフ ～中学生～!

永久歯の本数は28本（だいたい15歳までには生えそろう）

この28本の歯「80歳になっても 自分の歯を20本以上保とう」という **8020運動**

（1989年～厚生労働省と日本歯科医師会が継承している運動）

歯を失う原因は **歯周病**が42% **むし歯**が32% 自分の生活の中の努力で予防することができる。

むし歯と歯周病・・・どちらも原因は歯垢（プラーク）

歯垢（プラーク）は口の中の**細菌(500～700種類)のかたまり**

その中のむし歯菌が糖質をえさに酸をつくって、歯を溶かし、むし歯や歯肉炎になる。

口の中では

食べたり飲んだりするとプラークが酸をつくり、歯を溶かす**脱灰**、しばらくすると、溶け出したカルシウムイオン・リン酸イオンが元に戻る**再石灰化**の二つの動きが繰り返されている。

→ 正しい歯みがき・フッ化物応用で酸に負けない強い歯ができる。

<むし歯の原因>

① **むし歯菌** ② **食べ物** ③ **歯質** +時間の経過

この3つが重なった時にむし歯になるので食べたら歯みがきをして、**この3つが重ならないようにすることが大切**

<むし歯予防のポイント>

① **プラークコントロール** ② **シュガーコントロール** ③ **フッ化物の応用** +ダラダラ食べない

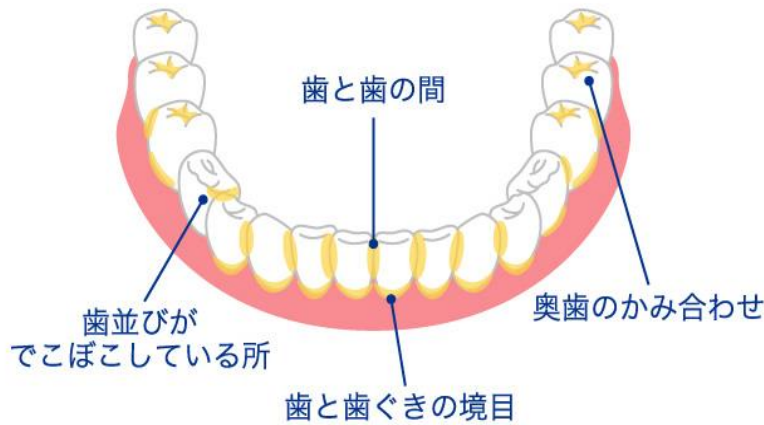
<歯肉炎→歯周炎>

プラークが原因で歯肉が赤く腫れて歯周ポケットが深くなる→歯を支えている骨が溶けて歯がぐらぐらする→歯が抜けてしまう

- ※中学生はホルモンの関係で歯肉炎になりやすい
- ※残っている歯垢のかたまりは歯石となり、歯科医院でないと除去できない
- ※歯垢はうがいでは取れない、むし歯・歯肉炎予防には正しい歯みがきを！

みがき残ししやすいところ

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- かみ合わせの溝
- デコボコ歯並び



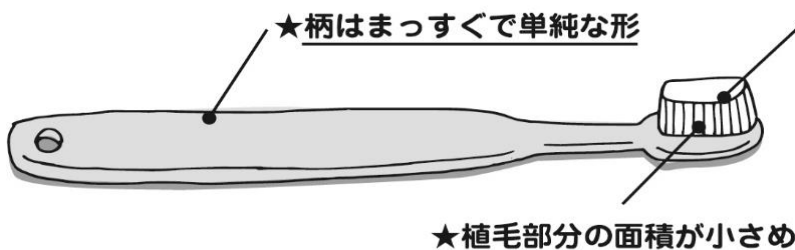
<正しい歯みがき>

- ※歯みがきは **歯ブラシを軽い力で、小刻みに動かす**
- ※脇を閉じて、鉛筆持ちでブラシを持って、歯1本につき、10回ずつみがく
- ※歯ブラシは全面使うと×、**毛先や外側**をうまく使い、一筆書き法で順序よく、みがき残しのないように

歯ブラシの当て方

- 噛み合わせ← (ブラシのつま先を溝に当てる) 奥歯うら← (ブラシのつま先)
- 前歯うら← (ブラシのかかと) 歯の脇は縦みがき
- 第二大臼歯 (12歳臼歯 (7番目の歯で背が低い)) ← (肘を張って横からブラシ突っ込む)
- 歯肉炎予防のみがき方

← (ブラシの脇を使って歯と歯の間を縦に当てて**軽く振動させる**。軽度歯肉炎は歯肉との境目にブラシを当てて小刻みに動かし、振動与えるだけで改善する)



- ★毛先が平らに揃えてある
- ★毛の材質はナイロン毛
- ★毛の硬さは「ふつう」

※デンタルフロスを使用すると、歯垢の除去率が30%アップする

※フッ化物の応用（溶けかけた歯を元に戻す（再石灰化）・酸に負けない強い歯をつくる）

- フッ化物入り歯磨き粉で毎日歯みがきする
- フッ化物洗口（**歯みがき後のきれいな歯に効果的！**学校で朝、フッ化物洗口のある木曜日は特に丁寧に歯みがきしてきましょう。）
- 定期的に歯科医院でフッ化物を塗ってもらう

歯のけが（出血 歯がぐらぐら 歯が陥入 歯が抜けた 歯が欠けた など）

歯が抜けたり、欠けた場合 →

抜けた歯の根は手で触ってはいけません。水道水でゴシゴシ洗ってもダメ！

保存液か牛乳につける（無かったら自分の唾液をかける）→ラップで包む（夏場は保冷剤を添える）**とにかく乾燥させないこと！**



1時間以内に歯医者さんへGO!



歯が元通りになるかは時間との戦いです。歯根膜があれば、元の場所にくっつくことができる可能性があります。

55～75歳対象の調査によると、食事を「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は平均約20本の歯がある。歯の健康を保つと一生涯、何でもかんで食事を楽しむことができる。また、**脳を働かせる**ためにも、歯が残っていてしっかりかめていることが大切。かむ力が弱くなると、認知症の発症は1.9倍になることがわかっている。

日本の**平均寿命**は男性81.5 女性87.6 **健康寿命**は男女共に10歳減少する。

一番長生きな歯 下顎犬歯（約66年）

一番短命な歯 下顎第二大臼歯（約50年）

奥歯・前歯それぞれに役割があり、28本の永久歯に控えの選手はいない
1本1本が大切 **平均寿命＝歯の寿命** をめざそう！



8020運動を達成するために①歯と口の構造を理解して、洗面台で歯をみがく時に鏡を見て現在の自分の歯の状況を把握しておく（むし歯・歯肉炎はないかなど）②かかりつけ歯科医院で定期検診を受けて、隠れたむし歯を早期発見してもらい、個々人の歯のみがき方を教えてもらう。将来、健康で自立して長生きするには、**子どもの時から歯を大切にすることが健康寿命を延ばすことにつながってくる。**今、自分ができることを実施して生涯の歯・口腔・全身の健康を維持できるようにしましょう。

【ひまわり】

かむことの大切さを知ろう！

どんな時にかんでいるのか？

食べる 力を出す

飲み込む（体験で飲み込む時にもしっかりかんでいることがわかった）

かむ役割分担（歯の形でかむ役割が違う）

（前歯） 食べ物をかみ切る （奥歯） 食べ物をすりつぶす・かみ砕く

唾液の役割（よくかむとサラサラした良い唾液がたくさん出る）

食べた物をまとめる 消化を良くする（消化酵素） 口腔をきれいにする

顎関節

奥歯でかむ時によく動く→よくかむと**側頭筋・咬筋**が活発に動く→顎の成長、脳の働きがよくなる
→朝ごはんをしっかりかんで登校すると成績アップにつながる

中高生の顎関節症の増加

（原因） 柔らかい物ばかり食べてよくかまない **むし歯**があり、片寄ってかんでいる
歯並びが悪い 姿勢が悪い（ほおづえつく）

（対処） **むし歯**を治して左右両方の歯でかめるようにする



噛ミング30

<よく噛むためのヒント>

- ・ひと口の量を少なくして、食べ物の形がなくなるまで**意識して**噛む
- ・飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる ・口の中に食べ物がある間に飲み物を飲まない
- ・ながら食べをしない（意識がながら（スマホ・ゲームなど）に行ってしまう）
- ・飲み込む前に右で5回、左で5回余分に噛む ・好き嫌いせず何でもよく噛んで食べる

<噛むことの効用>

あ あごと体全体の働き（しっかりとした上顎・下顎の噛み合わせ→運動能力高い）

い 胃腸での消化・吸収を高める（唾液の消化酵素・免疫物質による）

な なんでも食べて生活習慣病予防（生活習慣病の予防は食生活が大切）

の 脳に刺激を与える（側頭筋の動きと脳の血液量増加による）

だ 唾液でガン予防（魚の焦げなどの毒消し作用）

ダイエット効果（よく噛むと20分後に満腹中枢が刺激される）

しっかり噛んで唾液を出すと、口の中の細菌の増殖を抑えて歯を守る

感染防止しながらの歯みがき

○おしゃべりしないで唇閉じて、唾液を飛ばさないようにしてみがく

○うがいは少ない水で（ペットボトルキャップ1杯で十分）奥歯をかんでぶくぶく（左右上下に水がいきわたるように）低い位置から前屈みになって静かにはき出す（飛沫少なくなる）

その他、むし歯の原因や正しい歯みがきの仕方、歯のけがについては3年生と同じ内容を教えていただきました。

健康を維持するために好き嫌いせず、何でもひと口30回、よく噛んで食べましょう！