

# 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年生で歯科保健指導を実施しました。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生涯自分の歯で噛むことができ、健康寿命を延ばすには今からの歯の管理が大切なことを学び、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。そこから長い時間健康な歯を保つ必要がある）

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**

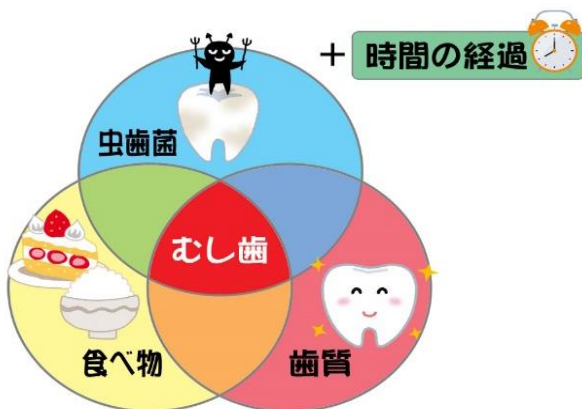
その中のむし歯菌が糖質をえさに酸をつくって、歯を溶かし、むし歯や歯肉炎になる。

<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>

**プラークコントロール** **シュガーコントロール**

**フッ化物の応用** + **ダラダラ食べない**

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。

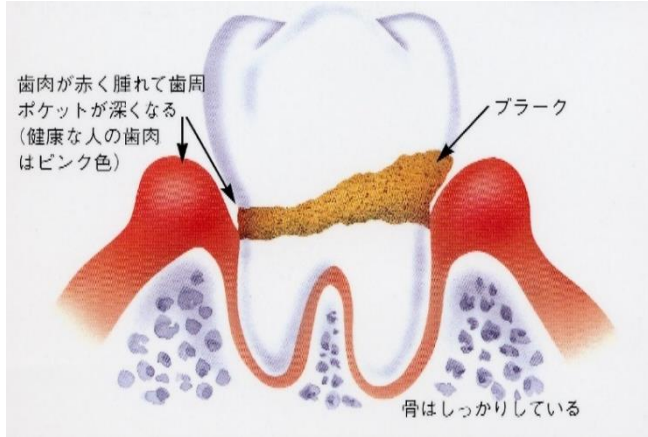
→ **正しい歯みがき・フッ化物応用**で酸に負けない強い歯ができる。

<歯肉炎→歯周炎>

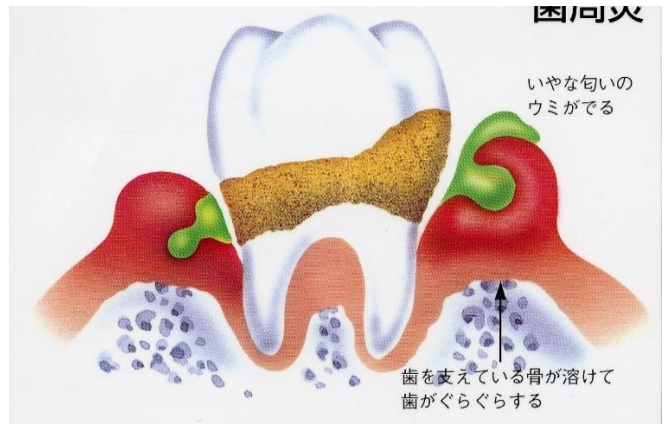
中学生はホルモンの関係で歯肉炎になりやすい。

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→歯周病となっていやな匂いの膿が出る→**最終的に歯が抜けてしまう**  
 鏡で自分の歯肉を確認する習慣をつけて、正しい歯磨きで改善しましょう。

## 歯肉炎



## 歯周炎

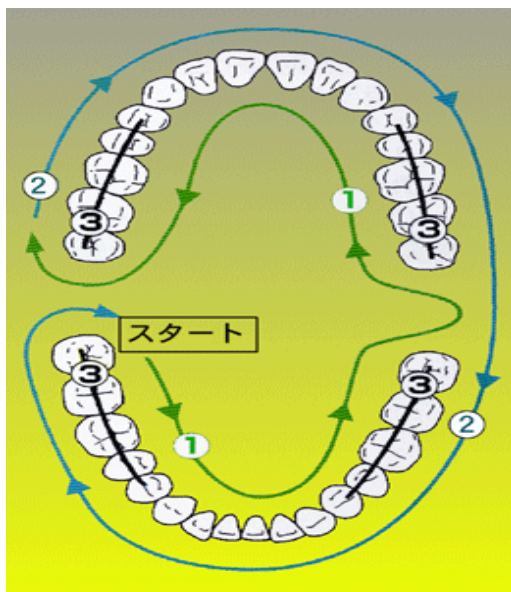
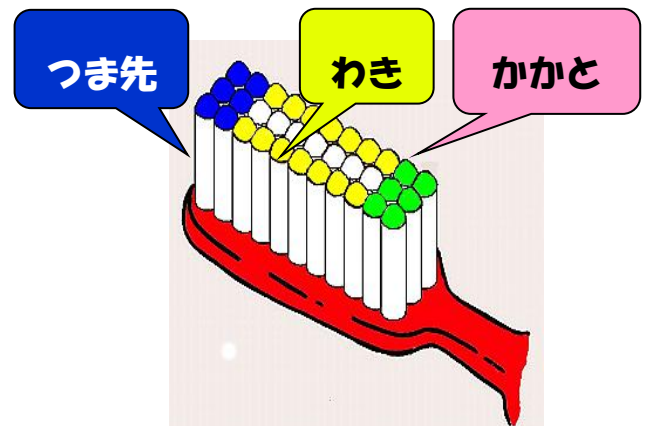
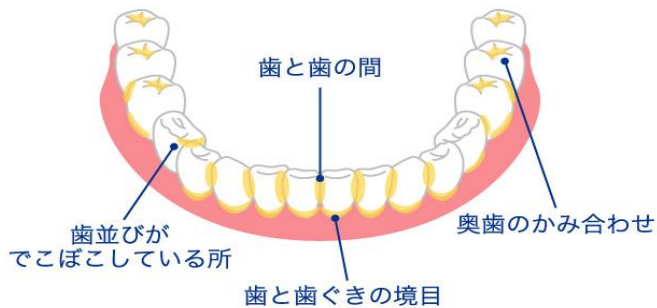


### 歯磨きについて

<正しい歯磨きの実際>

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



※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

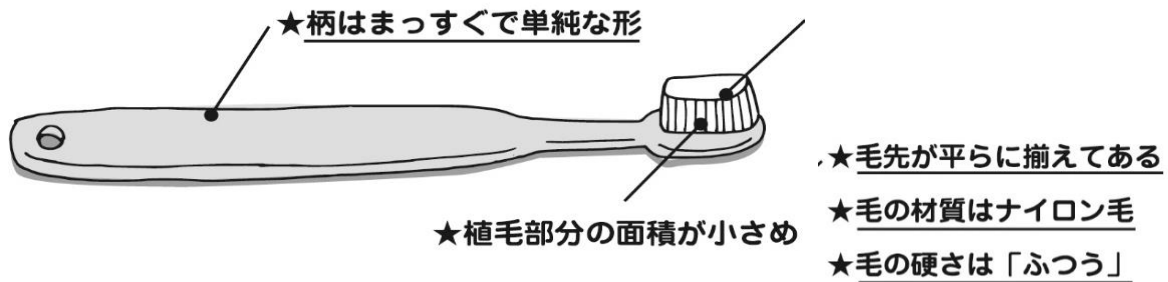
噛み合わせ← (ブラシのつま先を溝に当てる) 奥歯うら← (ブラシのつま先)

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を突っ込む)

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)



※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

※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!

<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

### 歯のけがについて

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!**

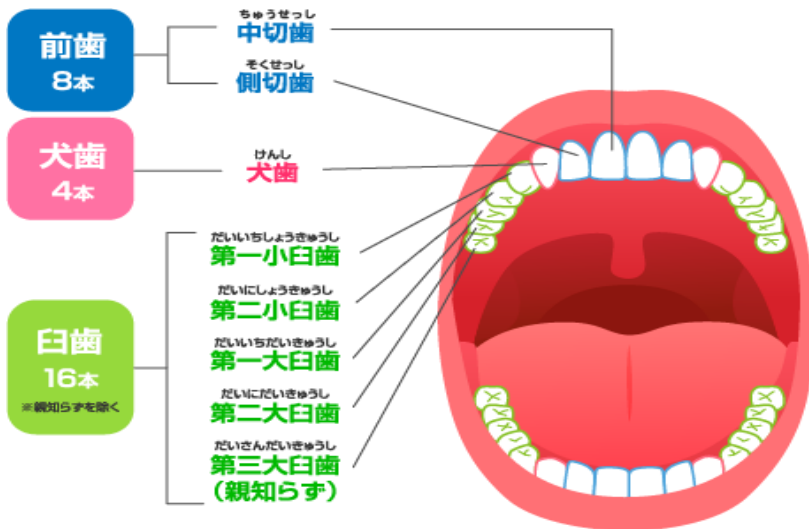


歯が元通りになるかは時間との戦いです。歯根膜があれば、元の場所にくっつくことができる可能性があります。



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81.05 女性87.09 **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。