

保健だより

令和6年5月8日、5月22日
NO.5 歯科検診編
中野中学校 保健室



歯科検診について



| | | |
|-----|---|--|
| 日時 | 5月9日(木) 9:00~ | 5月23日(木) 9:00~ |
| 場所 | 保健室 | 保健室 |
| 対象者 | 1-1⇒1-2⇒1-3⇒2-1⇒2-2 ※1-1は8:55保健室前に 男女合わせた出席番号順で整列 | つばさ⇒前回欠席者⇒3-1⇒3-2⇒3-3 ⇒2-3 ※つばさ級、前回欠席者、3-1は8:55保健 室前に男女合わせた出席番号順で整列 |

○お世話になる校医の先生○

萩原 益男 先生
【萩原歯科医院】

よろしく
お願いします!



○歯科検診受け方○

朝、自宅でしっかり歯磨きをして
きてください。食べかすがあると
正確な検診ができません。



順番が来るまで整列し
静かに待ちましょう。

前の人の検診が始まったら、
マスクを外して待ちましょう。



しっかりと名前を言いましょ。記録員の方、先生
はみなさんの名前を知りません。きちんと伝えてく
ださい。欠席者は次の人が教えてください。

何を診るの??

- ・現在歯の状態
- ・顎関節(がくかんせつ)の状態
- ・歯並びと噛み合わせ
- ・むし歯と要観察歯の有無
- ・歯肉の状態(歯周病の有無)
- ・その他
(口腔粘膜(こうくうねんまく)や舌の状態)

歯科検診の時に校医さんが言っている言葉の意味って??

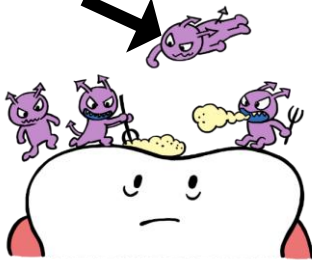
- C ⇒ むし歯があります。早めに治療しましょう。
- CO ⇒ むし歯になる可能性が高い状態の歯です。
注意してブラッシングなど行い、むし歯にならないようにケアしましょう。
- O ⇒ 以前むし歯だったが、今は治療が完了しています。
- X ⇒ 要注意乳歯。乳歯から永久歯に生え変わる際にトラブルが生じています。

結果は後日配布します。歯科医への受診が必要と指摘のあった場合は早めに受診しましょう。

歯垢のたまりやすいところと磨き方

むし歯・歯周病の原因となる歯垢

ミュータンス菌

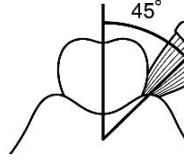
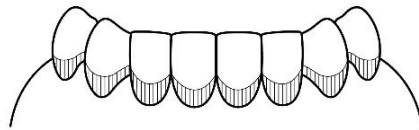


歯垢

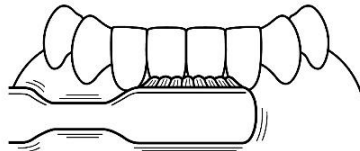


むし歯の原因菌と言われるミュータンス菌は食べ物の糖を利用してネバネバした物体を作ります。これに菌がすみついたものが歯垢（プラーク）です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病（歯肉炎・歯周炎）の原因になります。歯垢は歯磨きでよくブラッシングしないと除去できません。

歯と歯肉の境目

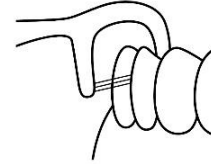
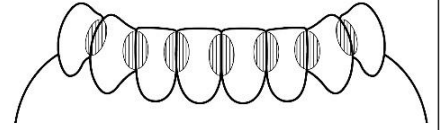


境目に45°に歯ブラシの毛先を当てます。

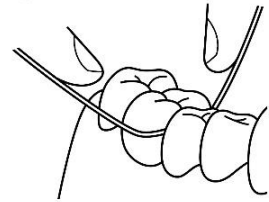


細かく振動させてかき出します。

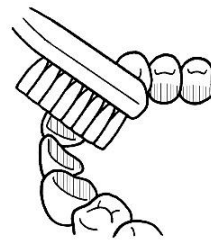
歯と歯の間



デンタルフロスの使用が効果的です。



前歯の裏側



歯ブラシを縦に当て、かき出すように使います。



毛先の開いた歯ブラシは取りかえよう

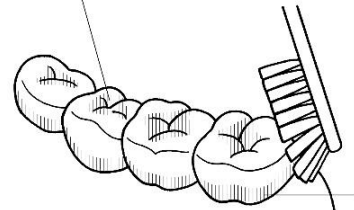


鏡を見ながらしっかり磨いてみよう

力を入れ過ぎず、歯表面をすべらせるように磨きましょう。

臼歯の溝

奥歯の後ろ側



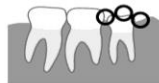
少し強めにブラッシングして磨きます。意識して歯ブラシを潜り込ませて磨きます。

親知らず、抜いた方が良いの??

親知らずとは第三大臼歯のことで、前歯から数えて8番目最も奥にある歯です。10歳頃に顎の中で骨ができてはじめ、20歳頃に生えてきます。親知らずは他の永久歯よりも遅れて生えてくるため、まっすぐな生え方ではなく、斜めに生えてきたり、歯肉の中に埋まったりすることがあります。このような状態だと、歯ぐきや顎の骨が圧迫されて痛くなったり、歯磨きで磨き残しができてしまいます。正常な生え方で痛みがない場合はすぐに抜く必要はありませんが、痛みが続くようであれば歯科医を受診することをお勧めします。

○※歯垢が溜まりやすい所

①正常に生えている途中



②傾斜



③水平



運動と歯の関係

最近、運動と歯の関係が注目されています。運動するときには無意識に歯を食いしばるため、良い歯が必要です。食いしばる力がないと力が入らず、ボールを遠くに飛ばしたりすることはできません。元プロ野球選手だったイチローさんは1日5回歯を磨くほど、歯を大切にしていたそうです。一流のスポーツ選手はみんな歯を大切にしています。

