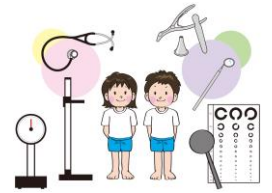


からだ から 健康診断号⑤

文教大学附属小学校 保健室

2019年6月



《^{しかけんしん}歯科検診》→^ほむし歯はないか、^{くち}口の中に^{びょうき}病気や^{いじょう}異常がないかを^{しら}調べます

●6月6日(木) ^{ぜんがくねん}全学年

^{まいとし}毎年、^{のこ}みがき残しを^{してき}指摘される^{ひと}人が多いです。
^{かなら}必ず、^{あさは}朝歯みがきをしてから^{とうこう}登校すること!

^{じぶん}自分の^{くち}口の中の^{なか}状態は??

^{しかこうい}歯科校医の^{さいとうせんじせんせい}齊藤善司先生が、^{くち}みなさんの^{なか}口の中を見ながら、^{すうじ}数字や^{きごう}記号をおっしゃいます。これをよく^き聞いていると、^{むし}むし歯があるのか、^{ちりょう}治療した^は歯があるのか…など、^{じぶん}自分の^{くち}口の中の^{けんこうじょうたい}健康状態がわかります。^{けんしんちゆう}検診中は^{とき}時、^{さいとうせんせい}齊藤先生の^{ことば}言葉に^{みみ}しっかりと^{かたむ}耳を傾けてください。

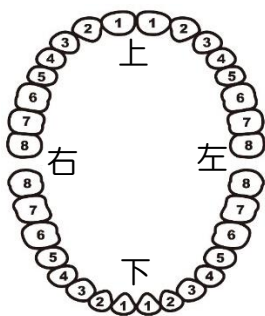


^{ばん}6番^{シー}シー (C)、^{ばん}5番から^{ばん}4番が^{しやせん}斜線 (/)、
^{ばん}3番^{バツ}バツ (X)、^{ばん}2番から^{はんたい}反対の^{ばん}4番まで^{しやせん}斜線 (/)、
^{ばん}5番^{シーオー}シーオー (CO)、^{ばん}6番^{マル}マル (O) ……

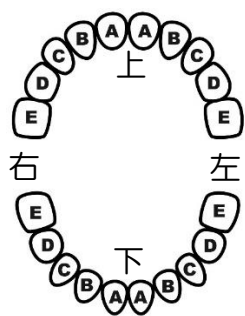


^は歯には、^{えいきゅうし}永久歯、^{にゅうし}乳歯とも^は生えている^{いち}位置によって、^{すうじ}数字や^{なまえ}アルファベットの^{なまえ}名前がついてい
ます。^{さいとうせんせい}齊藤先生はこの^は歯の^{いち}位置に^そ沿って、^{くち}みなさんの^{なか}口の中の^{じょうたい}状態を^み見てくださっています。

[^{えいきゅうし}永久歯 (おとなの歯)]



[^{にゅうし}乳歯 (子どもの歯)]



ていねいに
みがいてくる!

《^{きごう}記号の^{いみ}意味》

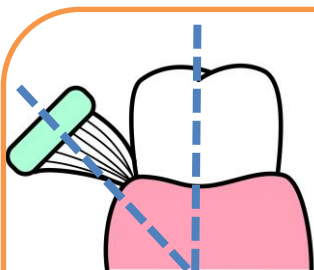
- 斜線 (/) …^{げんき}元気な歯
- マル (O) …むし歯を^{なお}治した歯
- シー (C) …むし歯です。すぐに^{ちりょう}治療が^{ひつよう}必要な歯
- シーオー (CO) …むし歯になりかけている歯
- バツ (X) …^{ようちゅうい}要注意^{にゅうし}乳歯。このまま^{ほう}放っておくと、^{えいきゅうし}永久歯にも^{えいきょう}影響が^{かのうせい}出る可能性ある歯。すぐに^ぬ抜いたほうが^よ良い歯
- シーラント…むし歯にならないように、^{よほう}予防してある歯
- 歯肉の状態…歯ぐきに^は炎症や^は腫れなどがあると「1」「2」といわれる。
- 歯垢の状態…みがき残しがあると「1」「2」といわれる。

は ししゅうびょう 【歯ぐきの病気、「歯周病」】

最近、「子どものむし歯は減ってきている」といわれていますが、「歯肉炎」や「歯周病」など、歯ぐきの病気にかかる子どもたちが増えています。現に歯科検診の時、むし歯は1本もないのに、歯ぐきに炎症が起きている「歯肉炎」を指摘される文教っ子がとても多いです。

歯周病は、将来歯を失う大きな原因となります。歯垢の中にある細菌が、歯と歯ぐきの間に入り込んで、歯ぐきを攻撃して炎症を起こしていきます。歯と歯ぐきの間の溝がどんどん深くなっていき、歯を支える骨まで溶かしてしまうのです。支えがなくなった歯は、最後、抜けてしまいます。

「歯みがき」というと、「歯」をみがくというイメージがありますが、歯ぐきが弱くならないようにマッサージをするという効果もあります。



ななめ 45 度に
歯ブラシをあてる

歯みがきをする時に、歯ブラシが歯と歯ぐきの両方にあたるよう、左のイラストのように、ななめ 45度の角度で歯ブラシがあたるようにします。この時大切なことは、力まかせにゴシゴシしないということです。歯ブラシは鉛筆を持つ時のように持ち、力を入れすぎないように小さく動かしていきます。

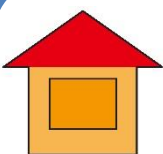
今から歯をしっかり支えることができる元気な歯ぐきを作っていくことが大切です。将来にも影響していきますので、毎日の歯みがきを意識しながら行っていきましょう。



歯周病を放っておくと、歯周病菌や歯周病菌がうみだす毒素などがどんどん増えていきます。この菌や毒素が体の中に入り込んでいくことがあります。歯周病は単に口の中だけの病気ではなく、全身の健康にも影響を与えるといわれています。

血管や唾液を通して、体の中に入り込んだ菌や毒素は、心臓病や脳卒中、肺炎など、さまざまな病気を引き起こす原因となります。たかが歯周病ではなく、口の健康は、体全体の健康を支えるくらい大切なことですので、しっかり自分で管理していきましょう。

おうちの方へ



毎年、歯科検診の際、むし歯は1本もないのに、みがき残しが多いため、「歯垢の状態」にチェックがつくケースがとても多いです。歯垢の付着が多いと、歯科医を受診してくださいという治療のお手紙が出されることとなります。

小学生期は乳歯から永久歯へと生え変わる時期で、磨きにくい状態にあります。高学年になっても、普段から、定期的におうちの方の仕上げ磨きを習慣にいただくことをお勧めします。