

# ほけんだより 6月

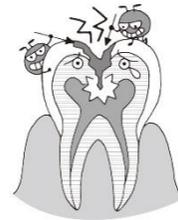
2023.6.15 藤井寺高校保健室



## あなたの歯、大切にしていますか

要治療生徒数	未処置歯(むし歯)	歯列・咬合	顎関節	歯垢	歯肉
1年	47	6	0	25	19
2年	49	9	1	19	13
3年	50	11	0	39	18

今年度の歯科検診の結果、本校での未処置歯(むし歯)の保有率はどの学年も20%程度でした。むし歯のある人は、なるべく早く歯科を受診しましょう。むし歯は自然治癒しません。若い人のむし歯は比較的進行が速く、入り口は小さいのに中で大きく広がっているという特徴があるそうです。見て見ぬふりをしないで、早めに歯医者さんにみてもらいましょう!



むし歯以外で治療を進められている人も、歯垢や歯肉の状態が悪いままで放置しておくくと歯周病の発症にもつながります。歯医者さんを上手に利用しながら、歯の健康を保っていきましょう。

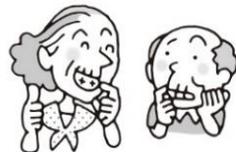


また、治療が必要な生徒だけでなく、むし歯になりそうな歯(CO)がある人や、歯ならび・噛み合わせ・歯垢・歯肉の状態について経過観察が必要な人にも、5月にお知らせの用紙を配布しました。自分でブラッシングに気を付けたり、予防のために歯科を定期的を受診することも大切です。

### 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本! 日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



## デンタルコーナー

学校歯科医の門口先生に「**歯磨きの仕方**」についてお話を伺いました



6月4日は虫歯予防 day という事で、今一度、**歯磨き**について考えてみたいと思います。

歯磨きは丁寧にしたり雑にしたり、色々あるでしょうが、毎日していますよね。

高校生なら自分で歯ブラシを最低10年以上はしていることになります。

10年間に歯ブラシ指導を、何回受けましたか?

もしかしたら、**小学生の時から歯ブラシの仕方が変わって無い人も居るかもしれません。**

歯科検診の時に歯石が付いていると指摘された人もいるでしょう。

**小学生の時の磨き方は、歯の生えかけの背の低い永久歯や元々背の低い乳歯に対する磨き方**なのです。

高校生になると、ほとんどの方は永久歯のみの歯列になります。

小学生の時に比べて歯は大きく長く見えている筈です。



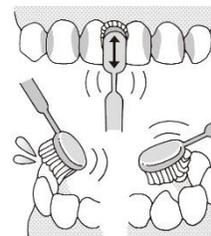
歯磨きをお風呂場の掃除に例えると、お風呂場にタイルが貼ってあるとして、カビが生えて困るのは目地の部分ですよね。

**縦の目地に対してブラシを横にゴシゴシしますか? 縦には縦に、横には横に動かしませんか?** 目地の方向に沿って動かす方が効率よく汚れが取れます。

丸いタイルなら目地も丸くなるのでブラシなどを目地の形に沿って丸く動かす方が良いのです。

(今はカビ取り洗剤の強力ながあるので、擦らずに取れてしまいが…

口の中には強力な洗剤は使えません。歯肉や頬粘膜、舌が酷いことになってしまいますので。)



では、歯の形はどうでしょうか? 歯肉に対してUの字に似ていませんか? 歯と歯の間は縦、歯肉との間は半円に近い形になっていますよね。

**横磨きの要素は有りません(奥歯の噛み合わせの溝くらいです)。**でも**小学生からずっと歯ブラシを横に動かしている方が殆ど**なのです。

特に大きくゴシゴシしている方が多いです。これでは汚れは取れません。

歯の形は個人ごとに微妙に違います。歯並びも違います。

**その方にあった歯ブラシの動かし方が必要**になります。それを知るために、ぜひ

**専門家の指導を受けて、自分に合った歯磨きの仕方を身につけて**

**下さい。**これから一生、歯との付き合いは続きますので。

