

ほけんだより

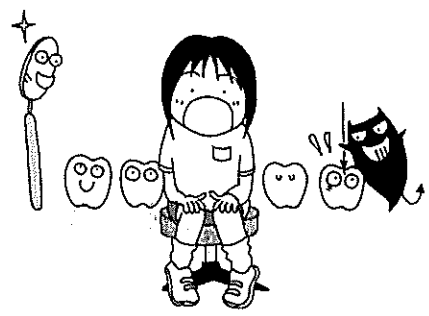
4月

令和3年
4月21日
No.3

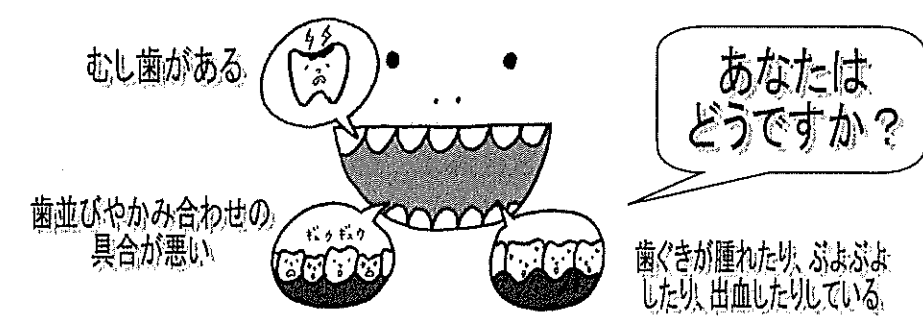
港区立
赤坂中学校
保健室

4/22 (木) 8:40~
歯科検診 全学年が対象です

朝、必ず歯みがきをしてきてくださいね。



歯科検診では、歯と口の中の健康を調べます。歯と歯ぐきの様子、歯並びやかみ合わせなどのほか、歯がきれいにみがかれているのかも調べます。歯と口の健康は、普段から気をつけておくことが大切です。時々、自分でもチェックしてみましょう。



歯周病(しじゅうびょう)って?

歯周病は、歯垢(プラーク)中の細菌によって、歯ぐきや骨に炎症が起きる病気です。進行すると、最悪の場合は歯を支えている骨まで溶けて、歯が抜け落ちることもある怖い病気です。

歯周病を防ぐには、歯垢がつかないようにふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきのさかい目もていねいにみがいたり、歯ぐきをブラッシングしたりするようにしましょう。

歯や歯肉の形によっては、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うのも効果的です。

- 歯科検診~こんなことをみています~**
- むし歯や歯周病になっていないかな?
 - あごの関節やかみ合わせ、歯並びに異常はないかな?
 - 歯みがきで上手に汚れが取れているかな?
 - 歯石はたまっていないかな?

歯がなくなると、どうなる?

みなさんは歯があって当たり前...と思っているかもしれませんが、でも、むし歯や歯周病が進行するなどの理由で歯がなくなってしまった場合、どうになってしまうのかを考えてみましょう。未来の自分に一本でも多く歯を残すために、予防をしっかりしましょう。

- **歯並びが悪くなる!?**
歯は支えあって立っています。1本でも抜けると、その隣の歯が倒れてきたり、噛み合っていた歯が伸びてきたりすることもあります。斜めになった歯には歯垢がたまりやすく、そこからむし歯や歯周病が進行するケースもあります。
- **顔が変わる!?**
特に奥歯が抜けたときには、つい歯のそろっているほうでばかり噛むくせがついて、顔の筋肉のつき方が片寄り、顔のバランスが変わることがあります。

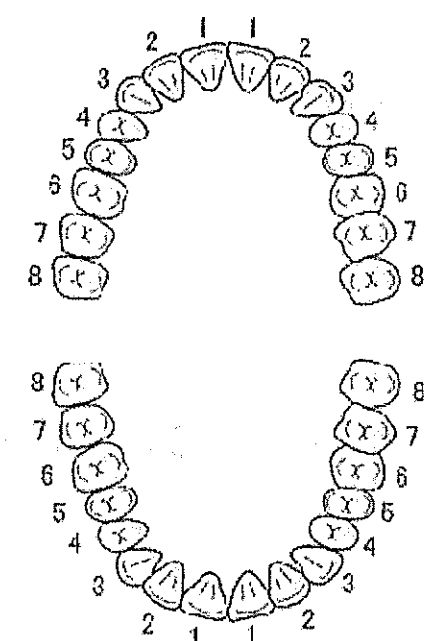
- **発音がはっきりしなくなる!?**
抜けた部分から空気もれて、ハッキリと発音が出来なくなることがあります。そのせいで遠慮がちになってしまう人もいるかもしれません。
- **内臓に負担がかかる!?**
奥歯一本が抜けただけでも噛む力は大きくダウンすると言われています。十分に噛めないと、消化を助ける「だ液」も出にくくなり、胃腸などに負担がかかります。
- **スポーツの成績が悪くなる!?**
人間はとっさに力を出すとき、歯を食いしばります。歯が抜けると歯と歯の接する面積が減って、十分に力が出せなくなります。
- **思いっきり笑えなくなる!?**
笑った時に見える部分が抜けてしまうと、人の目が気になって、あまり口を開けて笑えなくなるという人もいます。

歯科検診で歯科校医さんが言っている暗号、どういう意味!?

検診の中で、歯科校医さんが記号を読み上げます。どんな意味があるのか聞いてみてくださいね。

- 番号**...歯は前から順に1番、2番と数えます。
- 斜線(しゃせん)**...虫歯になったことがない健康な歯
- (まる)**...むし歯になったけれど、治療した歯
- ×(ばつ)**...抜いたほうがいいのかもしれない乳歯
- CO(シーオー)**...むし歯になりかけの歯
- GO(ジーオー)**...歯ぐきの軽い腫れ・出血
- C(シー)**...むし歯
- G(ジー)**...歯肉炎、歯周炎
- ZS(ゼットエス)**...歯石

赤坂中学校では、
右上⇒左上⇒左下⇒右下の順にみます。
8番斜線、7番○、6番C...という形で進みます。



もしもむし歯や歯肉炎などの異常が見つかったら...

むし歯や歯肉炎は、放っておくと、だんだんひどくなります!とくにむし歯に一度なってしまうと、自然に治るということはありません。「治療のお知らせ」で異常があった人は、必ず歯医者さんへ行って治すようにしましょう。

なお、「歯科検診」のみ異常がなかった生徒も含め、全員にお知らせが配布されますので、自分の検診結果をしっかりと確認しましょう。(他の健康診断は異常が見つかった人へのみ、お知らせを渡しています。)