

ほけんだより

## 歯と口の健康教室 号

大阪市立淀川中学校保健室・整美委員会

平成 29 年 2 月 6 日発行

1 月 25 日に、『歯と口の健康教室』がありました。普段はあまり意識することのない歯や口の中のことについて、2 時間、詳しく勉強しましたね。

どんなことを勉強したか覚えていますか？ふり返ってみたいと思います。



### こんなことを勉強しました



#### 歯みがき

- ・見えないところまでいねいに
- ・歯ブラシ以外の道具も使おう



#### 食事のとり方

- ・砂糖や、酸性の食べ物飲み物に注意
- ・時間を決めて食べよう



#### 歯医者さんに行こう

- ・むし歯は治療をしないと治らない
- ・むし歯がなくても口の中のチェックをしてもらう

### みんなの感想

・歯垢 1 g の中に 1 億も菌がいると聞いて、もっといねいにみがこうと思った。

・規則正しい生活や、お菓子をだらだら食べないことなど、自分ができるところから始め、歯を守っていきたい。

・教えてもらった歯のみがき方を夜にやってみたら、いつもは 5 分くらいなのに 10 分以上かかっていた。教えてもらったことを一回一回考えながらみがいて、歯を見たらいつもよりもすごくきれいになっていたの、これからも続けようと思う。

### 質問コーナー

感想文に、質問を書いてくれた人がいました。吉村先生に答えていただきましたので、紹介します。



糸ようじはどいて使っていますか？

スギ薬局やマツモトキヨシなどのドラッグストアや、スーパーの歯ブラシ売り場に売っています。たくさん種類があるので、自分に合ったものは何か、どんな使い方をすればよいかは、歯医者さんで教えてもらおうとよいかもしれません。



歯ブラシが一番いいと思うものは何ですか？

歯ブラシには、毛の柔らかさ、毛の質、大きさなどたくさんの種類があります。ポイントは・・・①毛の硬さは「ふつう」硬すぎると歯肉や歯を傷つけ、柔らかすぎると歯垢をしっかり落とせません。②歯ブラシのヘッドは「小さめ」奥歯をみがくには小さい歯ブラシが使いやすいです。③毛先は「まっすぐ」ギザギザの山型や、毛先が細くなっているものは、狙ったところに上手に当てることが難しく、みがき残しを作ってしまう。④柄は「まっすぐ」シンプルのほうが持ちやすく、細かくみがきやすいです。



歯が溶けていると、もう治せないんですか？

歯のエナメル質が溶ける原因には、口の中の細菌が出す酸で溶ける「むし歯」と、酸性の食べ物や飲み物で溶ける「酸蝕歯」があります。これは、だ液の中に歯の成分のカルシウムなどが溶けた状態ですが、食後 30 分ほどするとだ液の働きによって、溶けだした成分が歯の中に戻っていきます（再石灰化といいます）。フッ素の助けがあると、さらに再石灰化がすすみます。

また、強い力で歯をみがいたり、歯を白くする歯みがき粉（歯の表面を削り取る成分が入っています）を使ったりすると、歯が削られてしまいます。



歯の神経がなくなったらどうなる？

むし歯がひどくなった場合は、むし歯の細菌が歯の根の先までいかなないようにして進行を防いだり、痛みを感じなくさせるために歯の神経を抜くことがあります。

歯の神経を抜くと、神経と一緒に細かい血管も抜くことになります。そのため、①歯に栄養が行かなくなるので、歯がもろくなる。②歯の色が茶色っぽく変色する。③神経があった場所に菌が入って、痛みや腫れが出る。といった影響があります。



親知らずはなんで生えてくるんですか？

親知らずは、大昔、硬いものを食べるために必要とされた歯です。しかし現在は柔らかいものを食べるようになったので、必要となくなってきました。親知らずが生えてこない人もいます。でも、生えてなくても、実は歯肉の深い所に埋まっていて、気が付かないうちに他の歯を圧迫していることもあります。なんだか違和感がある、腫れぼったい感じがするなど、気になることがあれば、歯医者さんでみてもらいましょう。



親知らずが生えてきたら、抜いたほうがいいんですか？

親知らずを抜いたほうがいいのはこんな時です。①斜めに生えていたり、横に倒れている場合。むし歯や歯周病になってしまいます。②手前の歯を強く押して、歯並びに影響がある時。歯並びが悪くなってしまいます。③上下の歯が噛み合わなくて、歯肉や頬の粘膜を傷つけている時。顎関節症になる可能性もあります。④ひどいむし歯や歯周病になっている時。親知らずには歯ブラシが届きにくいので、むし歯や歯周病がすすみやすく、治療が難しいこともあります。

裏へ続く

(続き)

②? 歯の矯正は、終わるまでに何年かかりますか?

矯正の装置をつけ始めてから外すまでの期間は、一般的には約1年半～2年半です。ただ、矯正と言っても色々な種類があるうえ、症状も違うので、人によって治療期間は違います。治療をしていく中で、歯の動きが遅かったり、何らかの事情で矯正の装置を一時的に外していたり、きちんと通院できなかったりした場合は、期間が延びることがあります。

😊 歯は口の中びどうやって作られるのですか?

生まれる前、お母さんのおなかの中にいる時から、乳歯はどんどん成長していきます。おなかにいる赤ちゃんの歯の芽がではじめるのは、だいたい妊娠7週目くらいからと言われています。妊娠10週までには歯肉の中ですべての乳歯が作られ、妊娠14週目ごろからは永久歯が作られ始めます。生まれて1歳ぐらいで乳歯が生え始めてからも、永久歯は、歯肉の中でゆっくりと時間をかけて成長していきます。

歯は、カルシウム、リン、マグネシウムなどの、歯と同じような成分でできています。

😊 歯科検診でAとかCとか言っているのは何の意味ですか?

歯科検診では、1本1本の歯の状態をみていきます。一つ一つの歯には名前がついていて、乳歯はA～E、永久歯は1～8までの記号です。また、むし歯の時はC、むし歯になりかけの歯はCO、むし歯になったことのない歯は/ (斜線)、治療をした歯はO (丸) というように、すべての歯の記録をつけていきます。

これで、質問コーナーは終わりですが、これ以外にも質問や悩みなどがあれば、保健室まで聞きにきてください。

何度も繰り返しになりますが、『歯や口の健康教室』で勉強した

- ①しっかり歯みがき!
- ②おやつや食事の取り方に気をつける!
- ③歯医者さんに行こう!

この3つに注意してくださいね☆

