

ほけんだより

# ～歯の特集号～

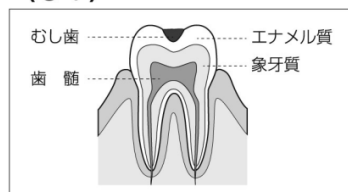


歯科検診の結果の用紙を全員に配布します。四角で囲ってある5番から9番に○がついていた人は必ず、歯科を受診してください。むし歯は自然に治ることはなく、悪化する一方です。できるだけ早く受診しましょう。

## むし歯の状態を理解しよう！

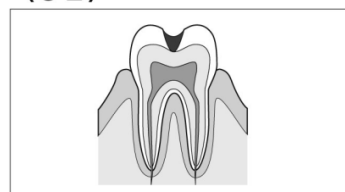
むし歯とは、むし歯菌のつくり出す酸が、歯を溶かすことをいいます。

〈C1〉



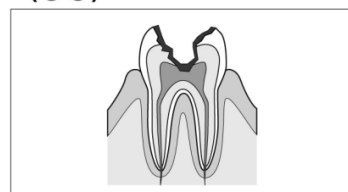
むし歯のつくる酸でエナメル質が溶けています。

〈C2〉



象牙質まで溶けてしまいました。

〈C3〉



歯の神経のところまで溶けてしまいました。

## みがいた後のWチェック

目で

汚れが残っていませんか？

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆歯の表面

舌で

ヌルヌルしたり、ザラザラしたりしませんか？

- ◆歯の裏側
- ◆奥歯

きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れは残っているものです。歯みがき後のWチェックを習慣にしましょう。

## 歯医者さんに行くときは

- ★歯を磨いておきましょう  
食べカスや汚れがついていると歯の様子が見えにくいからです。
- ★歯ブラシを持って行きましょう  
歯ブラシの選び方や正しいブラッシング方法を教えてもらいます。

## 「歯」はからだ全体の健康に関係しています

歯（口）の健康に気がつけると、むし歯や歯肉炎、歯周病を予防できるだけではなく、最近の研究では、糖尿病や脳の血管の病気の予防につながったり、入院しても、その日数が短くなったりすることがわかっています。

## 全部 口の中の病気です

### むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### 歯周病



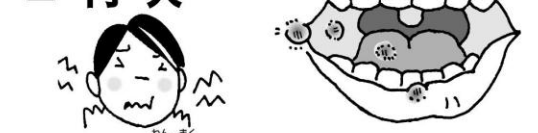
- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### 顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

### 口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

## むし歯・歯周病を防ぐには

### 1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

### 2. よくかんで食べる

だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

### 3. タバコを避ける

タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

## 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



## こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

## 口内炎になったら

### ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。

- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ