

ほけんだより 増刊号

令和7年7月15日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

全学年の歯科検診が終了しました。みなさんの歯の状態はどうでしたか？
この手紙を読んで、歯の磨き方のポイントを知り、今日からの歯磨きに取り入れていきましょう。また、
歯科検診で経過観察になった人はよりよい歯みがきを心がけ、要受診になった人は早めに歯医
者さんを受診してください。一生使う大切な歯を大事にしましょう。

『むし歯ってどうしてなるの？』



口の中には目に見えない細菌が300種類以上います。その中の一つに
むし歯を作るむし歯菌(ミュータンス菌)があります。むし歯菌は食事後に
口の中に残った食べ物や飲み物の中から糖分を摂取します。糖分を蓄えた
むし歯菌は歯の表面にねばねばしたものを作ります。これが歯垢(プラーク)
と呼ばれるものです。歯垢の中に集まってきたむし歯菌が今度は歯をとかす酸というものを出して
歯を溶かします。歯が溶け続けると、穴が開いてむし歯になってしまいます。

『口の中の強い味方って？』



ずばり!『唾液、つば』です。唾液は歯を溶かす酸を洗い流し、薄めてくれます。
食べるときはよく噛んで食べると唾液が出てむし歯予防になります。では、口
中以外のもう一つの強い味方はなんでしょう。それは『歯みがき』です。歯みが
きで歯の歯垢をしっかり落とすと、むし歯菌は歯を溶かす酸が作れません。唾液のパワーと丁寧な
歯みがきでむし歯菌から歯を守りましょう。

『〇×クイズにチャレンジしよう』 ★解答は右ページ

- ① 歯周病は子どもでもなる。
- ② 検診でCOと言われたけど歯は痛くないので気にしなくて良い。
- ③ 奥歯でかむ力は自分の体重と同じくらいの力がある。
- ④ 歯周病は体の他の所も病気になることがある。

【クイズの解答】

①	○	大人だけでなく子どももなります。歯周病ってなに?と思った人はこのクイズの後も読んでみてね。
②	×	歯が痛くなったり、穴があいたりした時にはむし歯になってから2~3か月経っています。つまり痛く なってからでは遅いです。むし歯になりかけの歯は歯みがきを丁寧にすれば治りますが、穴があいて からでは、歯医者さんに行かないと治りません。CO:むし歯になりかけの歯
③	○	力いっぱい歯を食いしばった時のかむ力は、奥歯であれば自分の体重と比例していると言われていま す。体重が60kgの人は60kgのかむ力があるということです。普段食事を擦るときはその二分の一か 四分の一程度の力でかんでいるとされています。
④	○	歯周病は、心疾患、糖尿病、誤嚥(ごえん)性(せい)肺炎、動脈硬化等と関係があることがわかっていま す。歯周病菌を肺に吸い込んでしまうと肺炎を引き起こす可能性があります。また、歯周病の炎症で生じ た物質が血中に入ること、動脈硬化や心筋梗塞などが起こることもあります。

『歯周病ってなあに?』

ひと言でいうと、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯
ぐきのすき間にある溝からはじまります。歯みがきが正しくできていないと、歯周ポケットに細菌のひそむ
汚れがたまっていき、歯ぐきの内部で炎症を起こし、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭といった症状が現
れます。症状が重くなった場合、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、最終的には歯が抜けてしまうこともあ
ります。歯が抜けてしまうと、噛む力が弱くなり、食べられるものの種類が限られてしまいます。また、歯の
本数が減ると、食事をおいしいと感じにくくなり、栄養状態にも影響が出てしまいがちです。歯を失うこと
は、生活の質や口の健康に、大きな影響を与えるのです。また、歯周病はある日突然、重度の症状が出
るのではなく、徐々に進行する病気です。重度になってから慌てて治療するのではなく、今のうちから予
防することが大切です。

一つでもあてはまったら、歯周病の可能性
あり!歯医者さんを受診しよう!!

『歯周病セルフチェック』

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い。
- 歯と歯の間にすき間がでてきた。
- 人から口臭があるとされる。
- 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい。
- 歯の動揺(ぐらつき)がある。
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い。
- 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい。
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい。
- 歯が長く伸びてきた。
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする。
- 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい。
- 上顎の前歯がでてきた。

出典:野口俊英ほか:『歯周病のチェックポイント』と『予防法、口腔ケアのABC』 ●次ページあり

『 歯科講話 を実施しました 』

今年度も1学年を対象に学校歯科医の室伏先生による歯科講話を実施しました。

DVDを見て歯や口の中の健康を保つにはどうしたらいいかを学んだり、先生からのお話で更に詳しく丁寧に説明いただきました。その間、みなさんとても真剣に聞いてくれていましたね。

その後は、自分はどこがみがけていなかったのかを知るために、染め出しも行いました。みなさんドキドキしながら自分の歯に興味を持って、楽しくかつ一生懸命に取り組んでくれているなど感じました。先生への質問もたくさん手が上がっていましたね。みなさんの良さがとても出ていたと思います。先生からも積極的に参加してもらえて良かったです、と言っていました。感想では自分の歯を大切にしようと思ったという声が多く出ていました。歯は一生使う宝物。ぜひ学んだことを意識してこれからの生活に活かしてもらえたら嬉しいなと思います。そして保健委員のみなさんにも活躍してもらいました!みなさんいつもありがとう(^)!!



～感想を一部紹介します～

☆普段なにげなくしていた歯みがきの大切さを丁寧に教えていただいたおかげで分かりました。予想通り自分は奥歯がみがけていなかったの、今日の夜から意識してみがきたい。

★歯と歯の間が赤く染まっていたのでこれからは歯と歯の間を中心にみがこうと思いました。歯をみがいたあとはフロスで仕上げをして更にきれいになるよう心掛けます。

☆給食の後あんなにみがいたのによごれがたくさんついていてびっくりした。歯ぐきに近いところがめっちゃむらさきになってた。今度からむらさきになっていたところを中心にみがこうと思った。

★普段の歯みがきで病気を予防できると学び、優しく丁寧にみがくことが大切だと分かった。歯肉を観察するときには、色々な確かめ方があると知って、自分も普段から観察してみようと思いました。

☆歯肉炎がすすむと恐ろしいことになるを知りました。学んだことを家族みんなで共有していけたらいいなと思いました。

★歯をちゃんとみがいている人でも汚れていることがあるを知りました。実際、昼にちゃんとみがいたところに色がついていました。(口の中の状態は)身体にも影響があることが分かっておどろきました。

『 自分に合った歯ブラシ を選ぼう 』

毛の硬さは人の好みによって選ばれていますが、口の状態によって適した硬さの歯ブラシがあり、歯医者さんで歯ブラシの硬さを指定されることもあります。例えば、歯肉に怪我をしている場合や炎症を起こしている場合や、歯周病がある人は歯ぐきが出血しやすく、優しく汚れをとらなければならないので柔らかい毛の歯ブラシが推奨されます。

しかし、炎症等がない人でも、基本的に普通～柔らかい歯ブラシを使うようにしましょう。歯は弱い粘膜のため、硬めの歯ブラシで磨くと、歯ぐきが傷つくおそれがあります。

また、歯ブラシは1か月ほどを目安に交換するようにしましょう。歯ブラシの毛が広がると毛先が歯にうまく当たらず、磨き残しが多くなってしまいます。歯ブラシの毛が広がってしまったら、1か月たっていなくても、交換しましょう。

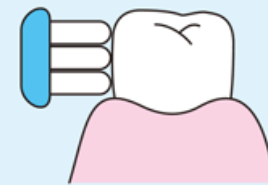
『 歯の正しい磨き方 』

◎歯ブラシの持ち方は、握って持つ持ち方とペンを持つように持つ持ち方の2種類があります。力が入り過ぎてしまう人はペンと同じように持つ方をおすすめします。

☆三つのポイント☆

ライオン歯科衛生研究所 HP より

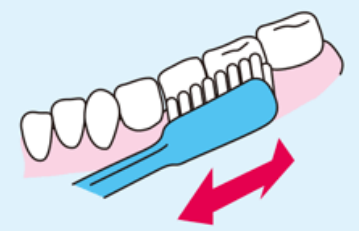
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

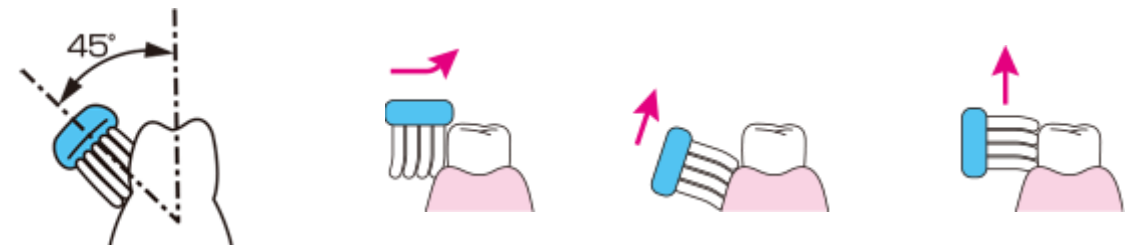


小さざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。歯と歯の間を磨くには歯間ブラシやデンタルフロスも有効です。

★歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的なみがき方)★



歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。歯ブラシのわき腹を歯肉に押し当てて回転させながらマッサージする方法があります。