

ほけんだより 増刊号

令和 8 年 7 月 30 日
江東区立大島中学校
校 長 菊 地 康 一
養護教諭 新 井 遥

今年も全学年の歯科検診や 1 学年の歯科講話を実施しました。みなさんの歯の状態はどうでしたか？
歯科検診で経過観察になった人はよりていねいな歯みがきを心がけ、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）がいます。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、口の中以外のもう一つの強い味方は为什么呢。それは『歯みがき』です。歯みがきで歯の歯垢をしっかりと落とすと、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。

『○×クイズにチャレンジしよう』 ★解答は右ページ

- ① 歯は人間の体の中で一番固い。
- ② むし歯は自然に治ることがある。
- ③ 歯みがきは力を入れてゴシゴシ磨く方がきれいになる。
- ④ 宇宙飛行士も宇宙で歯みがきをしている。

【クイズの解答】

①	○	歯の表面のエナメル質は体の中で最も硬い組織です。
②	○	一度穴が開くとむし歯は自然には治りません。早めの受診が大切です。
③	○	力を入れすぎると歯茎を傷つけることがあります。優しく小刻みに磨くのがポイントです。
④	○	無重力でも毎日歯みがきをしています。飲み込める歯磨き剤を使用したり、タオルなどでふきとったりします。

『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と言われる。
- ☐ 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ご説明いただきました。

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ち、一生懸命に取り組んでくれているなと感じました。その後歯みがきとうがいをし、自分はどこがみがけていなかったと気が付いていたり、きれいにみがけていたと嬉しそうに報告してくれるみなさんの様子がありました。今年も先生への質問もたくさん手が上がっていましたね。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～

☆そめだし液を使うと歯と歯の間に歯垢があることがわかりました。今日からそこも意識しながら歯みがきしていきたいです。80、90歳になっても永久歯をできるだけたくさん残しておきたいです。

★染め出しをしてみて、白いところが多くて自分の磨き方に自信が持てた。これからは少しあった赤いところを積極的にみがきつつ、これまでみがいていたところも引き続きみがいていこうと思います。

☆食べ物なども砂糖などとりすぎずに、歯周病などの病気にならないように毎日みがいてがんばります。いつまでもごはんが食べられるようにがんばりたいと思います。

★プラークを拡大した動画を見たら少し動いていて、こんなものが歯にいたと思ったら歯みがきも気を付けたいと思った。染め出しも普段見られないようなよごれ(がついてところ)も見ることができて珍しい体験でした。永久歯が抜け落ちてしまうことがないようにしっかり歯に向き合っていきたい。

☆染め出しで色がついてるところがあったので、長く歯みがきしていれば大丈夫だと思っていたけど、今日の話で、時間だけでなくみがくところや、順番ももっと意識してみがこうと思った。

★自分はあまりしっかり歯みがきをしていませんでした。でも歯をみがかないといろんな危険があることがわかった。歯肉炎やプラークなどを知って、これからはきちんと歯をみがこうと強い気持ちになりました。

『 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 』

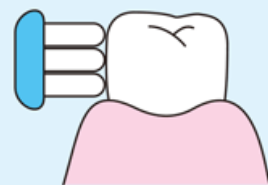
◎歯ブラシの持ち方は、握って持つ持ち方とペンを持つように持つ持ち方の2種類があります。

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。

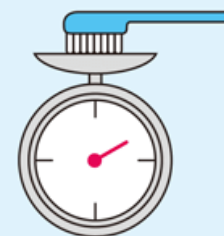
☆三つのポイント☆

ライオン歯科衛生研究所 HP より

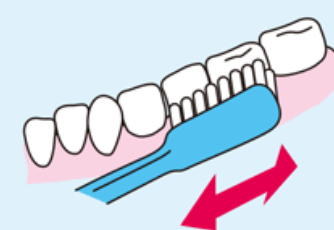
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

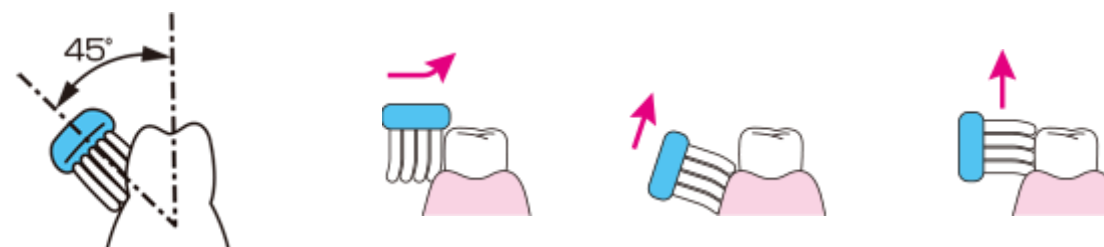


小さく動かし(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



「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。