

ほけんだよい11月



令和5年11月1日 新堀小学校保健室

治療のお願い【歯科健診結果のお知らせ再配布について】

1学期に行った歯科健診で、受診のおすすめをした方で、まだ治療が終わっていない方に、再度「結果のお知らせ」をお渡しします。特に、むし歯のあったお子さんは、できるだけ早めの治療をお願いします。治療が終わっているのに「結果のお知らせ」が届いてしまった場合は、養護教諭までご連絡ください。



むし歯の進み方

ほとんどの人の口の中に住んでいる細菌、「ミュータンス菌」。これがショ糖(砂糖)を分解して、歯垢をつくります。歯垢はネバネバとしていて歯にくっつきやすく、その中でミュータンス菌がさらに活動を続けると、今度は『酸』が発生します。この酸が、歯の表面を溶かしてむし歯になってしまうのです。むし歯は一度できると、自然に治ることはありません。



C1

エナメル質(歯の表面の一番固い部分)が酸によって溶かされ、乳白色あるいは茶褐色に変わっている。



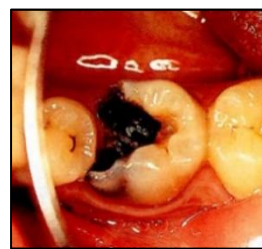
C2

エナメル質に穴があき、その下の象牙質まで進行した状態。色は茶褐色から黒に近くなり、一目でむし歯だとわかる。



C3

歯髄(歯の神経)まで進行した状態。歯髄に炎症が起こっている。
症状: ずきずきと激しい痛みがある
治療: 時間をかけて歯髄を取り除き、金属で詰め物をしたり、歯全体にかぶせものをする。



C4

歯髄組織が死に、歯根(歯の根元の部分)だけが残った状態。歯根の先が化膿している。
症状: 痛みはなくなっているが、顔が腫れたり、嫌なにおいすることもある。
治療: 治療が難しく、抜かなければならないことも多い。

歯ブラシチェックをお願いします

給食後はみがきタイムで歯ブラシを持っていますが、毛先が開いていませんか? 毛先が開いたままでは、①汚れが落ちにくくなります。②力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまいます。③歯ブラシで、細菌が増えてしまいます。歯ブラシの状態を確認していただき、毛先が開いていたら、交換をお願いします。



歯を守るためのはみがきとは…

歯を守るために大切なのが、「はみがき」です。もう一度基本をおさらいしてみましょう。

いつみがくか？ → 食後にみがきましょう

食後何分と特に気にする必要はありませんが、口の中の細菌による酸の産生は、食後すぐに始まりますので、早めに歯みがきを行ってください。



歯みがきの回数 → 毎食後3回が大切

毎食後3回みがくことが大切ですが、現実的には難しいケースもあるかと思えます。それでも、絶対に忘れてはならないのは、夜の歯みがきです。一日の最後の食事の後には、必ず口の中をきれいにしてお寝ることで、睡眠中は、唾液の分泌も少ないために、唾液による酸の中和効果もききにくくなるからです。

1回にかける時間 → 5分

上手にみがいたとしても、ほとんどの汚れを取り除くためには、最低3分程度は必要になります。はみがきの技術がまだ十分でない小学生では、5分間かけていないにみがくのがよいでしょう。



どこに気をつけたらいい？ → 6歳臼歯・前歯の歯と歯の間

年齢によって異なりますが、小学生では、第一大臼歯(6歳臼歯)がもっともむし歯になりやすく、上下では、下の歯の方がなりやすいです。6歳臼歯を中心にみがいていきましょう。

また、早く歯の生える前歯の歯と歯の間も、要注意箇所です。

みがき残しが多いのは？ → 利き手側の歯 前歯より奥歯に注意



みがき残しは、右利きか左利きかによっても異なります。右利きの人は、右側の歯にみがき残しが多いようです。(手首をひっくり返してみがかないといけないうえに、一般的には、前歯よりも奥歯のほうにみがき残しが多いようです。個人差の大きいところですので、一度どれくらいみがけるのか、歯医者さんで見てもらうとよいでしょう。

上手に「怒り」とつき合おう

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみましょう。



- ① 6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまります)
- ② 深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあります)
- ③ その場から離れる(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなります)