

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和2年10月2日
歯科健診結果号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

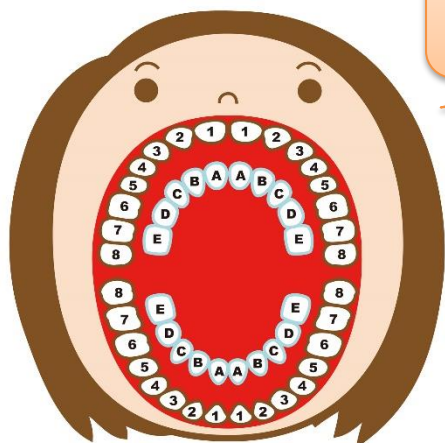
おうちの人とよみましょう

歯科健診結果をお返します

9月10日(木)学校医の先生に2・4・6年生、9月24日(木)学校医の先生に10日の欠席者と1・3・6年5・6組の歯科健診を実施しました。

本日一斉に歯科健診結果を配付いたしますので、御確認をよろしくおねがいします。

みんなの歯はこんなに並んでいます



乳歯は、前歯から順番に「A」「B」「C」「D」「E」と名前がついていて、上下左右に20本あります。

永久歯は、乳歯が抜けるとその上から生えてきます。そして乳歯と同じように「1」「2」「3」「4」「5」「6」「7」「8」と名前がついていて、上下左右に最大で32本あります。

歯科校医さんが健診の時に言っている言葉ってなんだろう？

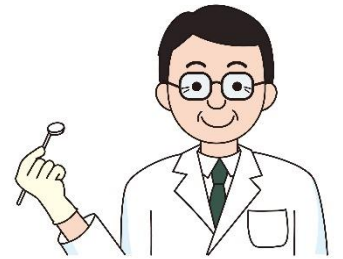
- ◆斜線 (しゃせん) …おし歯ではない歯がそこにあります。という意味。
例えば：『右上「5」から左上「5」まで斜線』と言われたら
右上の5番の歯から左上の5番まで健康な歯があります。ということ。
- ◆C (しー) …おし歯のこと。
例えば：『右上「6」が「C」』と言われたら、右上6番がおし歯。
ということ
- ◆CO (しーおー) …おし歯になりそうな歯のこと。(要観察歯)
- ◆× (ばつ) …歯の生え変わりの時に永久歯に影響が出る乳歯のこと。(要注意乳歯)
- ◆O (まる) …治療済みの歯のこと。(処置歯)



歯並び・かみ合わせについて

健診の際は「歯科健診事前調査」を見ながら、該当項目をDrに伝え健診を進めています。

「歯並びがわるい」「かみ合わせがわるい」という項目に○がついているものが多かったように感じました。歯科医の先生に健診の後、話を伺ったところ、近年、顎が小さく歯がおさまらない人が増えているとのことでした。歯並びやかみ合わせが悪いと見た目だけではなく、歯みがきの時にブラシが届かず、みがき残しが増えることでむし歯になりやすいことや歯周病につながることもあるそうです。健診結果で指摘があった場合は一度かかりつけ医に見てもらおうとよいとのことでした。今回の健診では、矯正をしている人にもお知らせをしています。すでにかかりつけ医に相談されている場合はお知らせの提出は必要ありません。



歯肉炎や歯垢の付着について

むし歯の疑いがあり、治療を開始することはもちろんなのですが、今回の健診では、歯肉の炎症や歯垢・歯石の付着がある人がいました。歯肉炎・歯垢の付着の所見については、歯科医の先生に話を伺いました。これは、日頃の歯みがきをしっかりとすることで解消されます。健診時に唾液がネバネバしているのは口の中の細菌が増えているからだそうです。原因としてはみがきが不十分だったり、たべものをダラダラ食べていたりすると歯が汚れて唾液もネバネバしてきます。特に甘い食べ物は歯を汚すので、日頃のおやつなど考えて食べるようにしましょう。例えば、ケーキを食べて甘いジュースを飲むのを飲み物だけをお茶に変えたり、毎日、甘いお菓子を食べていたけど、一日おきにしてみたりするなど工夫してみてください。



むし歯の原因について

むし歯は、様々な原因が重なっておこります。むし歯の原因を知って予防していきましょう。

★はみがきをしっかりしよう

はみがきをしてむし歯の原因となるミュータンス菌を減らしましょう。歯と歯の間や奥歯の溝などみがきにくいところも注意してみがきましょう。歯間にはデンタルフロスも効果的です。

★甘い食べ物に注意

アメやグミ、キャラメルなど長い時間をかけてたべる甘いものはむし歯のリスクが高くなります。

★歯の質を強くする

歯の質を強くするには定期的に歯科に通ってメンテナンスしたり、フッ素いりの歯磨き粉を使ったりしていくと効果的です。

★時間を置かずに歯みがき

食べた後に歯みがきをせずにダラダラしていると口の中の菌が増えて酸性になり、歯を溶かす原因になります。

