

保健だより No.3

令和5年6月2日(金) 宮城県第二工業高等学校 保健室

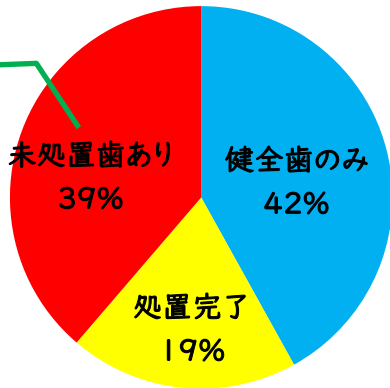


令和5年度 歯科検診結果について

4月に歯科検診を実施しました。学校歯科校医の先生から、むし歯のあった生徒の皆さんには、早めに治療するようにお話がありました。夏休みなどを利用して、なるべく早く歯科医院で受診しましょう。受診が終わりましたら、受診報告書を保健室に提出してください。

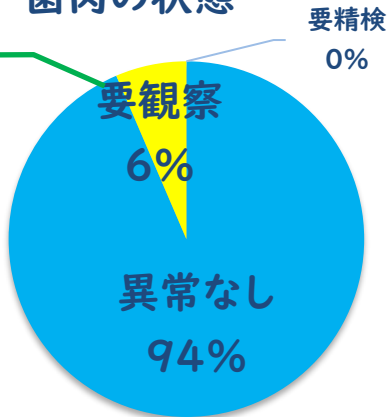
歯科処置状況

大半の人が軽度のむし歯でした。早く治療をするほうが時間と治療面でお勧めです。痛みが出てからでは歯を失うリスクが高くなります。



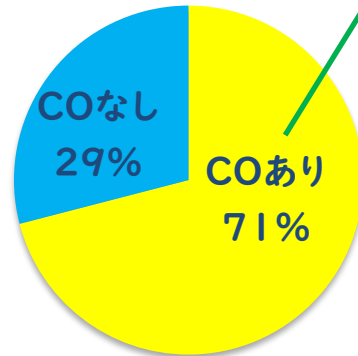
歯肉の状態

※歯肉炎の歯ぐき
・赤みを帯びている。
・歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている。
・腫れがみられる。



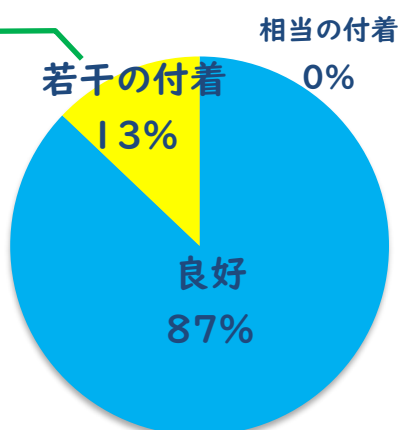
要観察歯[CO]

CO(シーオー)
要観察歯のことです。COは、初期むし歯。放っておくとむし歯に進行します。COはケアすることによりもとの健康な歯に戻る可能性のある状態です。毎日、丁寧に歯みがきをすることが大切です。また、定期的な検診もお勧めです。



歯垢の状態

・歯面の3分の1以下に歯垢の付着が認められる状態。歯垢は、放っておくとどんどん取りにくくなります。歯垢が石灰化し、硬くなると歯石になります。



★むし歯のある人は約4割

→むし歯は自然に治ることはありません。早めに歯科医院で受診してください。

★要観察歯[CO]のある人は約7割

→COは、初期むし歯です。放っておくとむし歯に進行しますが、ケアすることにより、健康な歯に戻る可能性のある状態です。毎日の歯みがきに丁寧に取り組んでください。

★歯肉・歯垢の状態は約9割の人が良好



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れる、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にもみられます。

歯周病はこのように進行していきます

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある



① 歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める



③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合、歯が抜けてしまう

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいた頃には重度にまで進行していることもあります。歯を守るためには歯みがきで歯垢をとることが何よりも大切です。



歯みがきのときに意識してみよう みがき残しの多い場所とみがき方

奥歯のみぞ

毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコしているところ

縦にして、1本1本みがく