

今年度から、学校歯科医師の変更に伴い、歯科検診の形態が変わりました。

昨年度まで長年にわたってご指導いただいた勝田台歯科医院の佐々木歯科医師と米田歯科医院の米田歯科医師は3月で学校歯科医という立場はご退官されましたが、まだまだお元気で診療はされています！

30年度からお世話になる学校歯科医は2名です。6月6日(水)2年生は、じんのうち歯科医院の陣内純歯科医師に担当していただきました。7日(木)1年生と3年生は、あいほら歯科医院の粟飯原歯科医師・他2名の歯科医師、計3名で担当していただき、さらに歯科衛生士による“衛生指導”も導入することになりました。2名の学校歯科医・スタッフのご協力により、今年度の形態で今後も実施していく予定です。

★歯科検診の結果を見てみましょう。数値(%)が多いところに注目！

	う歯治療済	要観察歯	う歯有・未処置	歯列・咬合	顎関節	歯垢(しこう)	歯肉炎症
1年	23.5	8.7	13.9	24.0	0.8	58.9	46.6
2年	28.4	20.3	12.5	9.3	0	28.1	27.2
3年	30.3	23.8	8.3	23.3	0.2	22.2	17.1

集計作業は、クラスの保健委員さんが行ってくれましたよ！「ありがとうございます(∇)」

★1・3年生受診者のうち、歯科衛生士による『衛生指導を受けた256名の指導内容の割合』を見てみましょう。

指導内容	割合%
※1・3年生受診者のうち、衛生指導該当者の割合は35%でした	
1、全体に汚れが残っています。ブラッシングの習慣をつけましょう。	13
2、全体に汚れが残っています。歯を磨く順序を決めて磨き残しのないようにしましょう。	17
3、歯石がついています。歯科医院で除去してもらいましょう。	49
4、歯と歯の間に汚れがあります。デンタルフロス(糸ようじ)を使いましょう。	65
5、下前歯裏側に歯石がついています。 歯ブラシを立てて磨きデンタルフロス(糸ようじ)を使いましょう	49
6、前歯に磨き残しがあります。	43
7、奥歯に磨き残しがあります。	20
8、歯と歯茎の境目に磨き残しがあります。	59
9、歯ブラシの毛先をあて、小さく動かして汚れをとりましょう。	21
10、歯茎に炎症があります。	49
11、歯茎から出血します。	9
12、間食は時間を決めて摂りましょう。	1
13、食事後・就寝前には必ずブラッシングをしましょう。	43
14、歯並びが悪い所は汚れがたまりやすいので、念入りに磨きましょう	25
15、甘いものを控えましょう。	2

【歯科医師からの所見と課題】

・う歯がある人が少ないです。でも、それは、口腔内が良い状態とはいえず、う歯の治療をしないので、歯医者に行かない→正しいブラッシング方法を身につけていない→磨き残しがある→歯垢(しこう)・歯石(しせき)の付着→う歯・歯周病に！という悪循環を招くこととなります。

・歯石の付着・歯間の汚れ・歯と歯ぐきの間の汚れ・磨き残しを多くの生徒が指摘されており、歯垢・歯石の他、歯肉の炎症も多いです。歯列や咬み合わせが悪いと、磨きにくさからさらに汚れが溜まりやすくなります。

*「虫歯がないから大丈夫！」と思い込まずに、定期的な歯科検診を受けて、丁寧なブラッシング・デンタルフロスの使い方をマスターしていきましょう！

歯の正しいブラッシング方法を知っていますか？歯の磨き方は、大人と子どもでも異なり、虫歯と歯周病対策に関して用具を含め最適な方法があります。口の健康は、症状が顕在化するまでなかなか気づきにくいですが、正しいセルフケアブラッシングを身につけて、日頃から自分で予防することを心がけましょう。

《何のために歯磨きをするの？》

口の中には、300～400種の細菌が住んでいて、虫歯・歯周病の原因は、プラーク(歯垢)に住む細菌です。食事をする度に細菌は増殖するので、正しいブラッシングをすることで生体に対して害とならない程度の量にコントロールすることが大切です。特に、睡眠中は唾液が出にくくなり、細菌が増殖しやすい環境になってしまうので、就寝前の歯磨きは大切です。

《歯ブラシの選び方・交換時期の目安は？》

- ・ヘッドの大きさ: 上の前歯2本くらい。奥歯をしっかり磨きたい人は、奥までとどくように小さいサイズがオススメ。
- ・硬さ: 歯ぐきが健康な人は普通。歯ぐきが痛んでいる人は柔らかめがオススメ。
- ・交換時期: 1ヶ月くらいが目安。使っているうちに毛先が広がってコシがなくなってきます。

《正しい歯ブラシの使い方は？》*スクラッピング法: ブラシの毛先をあて小刻みに動かす方法！

コツは？鏡を見てきちんとあたっているか確認しながら。歯ブラシを大きく動かすと磨き残しの原因になる。

- ・持ち方と圧: 鉛筆を持つ握り方(ペンクリップ)。毛先が広がらないくらいに優しく。
 - ・歯の表面: 歯ブラシを直角(90度)にあてる。歯周病対策には45度。
 - ・前歯の裏側: プラークと唾液中のカルシウムが結びつき歯石がつきやすい。歯ブラシを立たせブラシ角を使う。
 - ・奥歯の噛み合せ面: 歯ブラシを常に小さく動かす。一本ずつ丁寧に。口の中のスペースを作り横から入れる。
 - ・奥歯の裏側: 歯ブラシを歯に対して少し斜めに入れ前後に小さく動かす。
・利き手の奥歯は磨き残しが多いので注意。
 - ・歯と歯の間: 強力な歯磨き粉を使ってもブラシでは不十分。歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使う。
- *自分に合った正しいブラッシングの器具や方法を知りたい方は、歯科で診察を受けられるといいですね。

《どのくらいの時間をかける？ベストタイミングは？》

ある歯磨きの調査によると、1日2回が8割、中には毎日磨かないという人も全体の2%いました。お口の健康が気になりますね。また、1日3回以上磨く人は女性の3割、男性では2割弱、女性の方が歯磨きの頻度は高いようです。そして、時間ですが、1～3分が全体の45%、3～5分が35%。10分以上は5%で決して多くはないようですが、しっかりと歯垢を落とせる時間は、10～15分が理想だそうです。また、長く磨き過ぎると、歯のエナメル質が傷ついたり剥がれたりしてしまいます。15分の歯磨き時間を確保するのは難しいですが、目的は“きちんと磨くこと”です。仕上げに鏡を見て、しっかり歯垢が落とせているかチェックをする習慣を身につけたいですね。歯磨き回数は、最低朝夜2回、理想は5回だそうです。眠っている間には歯垢が増え、口の中の細菌が増殖しやすく、朝の口臭やネバつきの原因になります。就寝前にもう一度口の中をキレイに磨くことで虫歯予防になりますが、それでも完全に抑えることは難しいので、起床後、夜に溜まった歯垢を落とし口の中をスッキリさせてから朝食を摂り、食後に磨くというのが理想だそうです。起床後・食事前のうがいだけでもスッキリするので、始めてみましょう。

自分では正しい方法と思っても歯垢を完全除去することは難しいです。定期的な歯科受診をしていきましょう。

キレイな歯をいつまでも！虫歯・歯周病予防には、普段からのセルフケアブラッシングが一番！