



令和5年11月8日  
南相馬市立小高中学校  
保健室



11月8日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから「いい歯の日」とされています。この機会に、歯と歯肉について考えてみましょう。

南相馬市 歯っぴースマイル事業を活用！

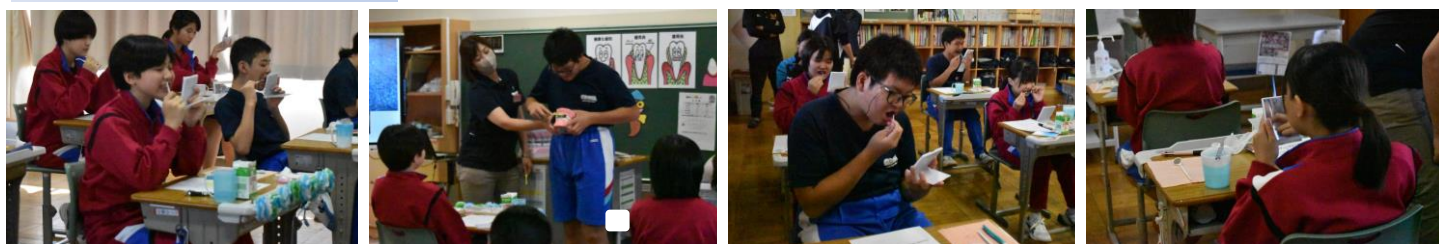
## 歯科衛生士による歯科指導を行いました

11月1日、1学年と2学年で歯科衛生士による歯科指導を行いました。授業では、歯肉炎のメカニズムを学習した後、染め出しを行いました。磨けているつもりでも、歯と歯肉の境目や歯間に磨き残しがあることを知り、磨き残しを減らすためのブラッシングとデンタルフロスの方法を教えていただきました。歯肉炎は痛みを伴わず進行する病気です。進行すると、歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちてしまうため、毎日の口腔ケアが大切です。

### ◇ 1学年の様子



### ◇ 2学年の様子



口腔ケアセットを  
いただきました

＼ 歯科衛生士の早川さんと和田さんにご指導いただきました！



～デンタルフロスの使い方～

ロールタイプのデンタルフロスは、親指でつまみ肘まで伸ばした長さを準備したら、左右の中指にフロスを巻いて使用しましょう。両手でし字を作り、親指同士が付く長さを使いやすいです。

毛先が広がった歯ブラシでは磨き残しが多くなります！歯ブラシに雑菌も増えるため一か月毎に交換しましょう。

一生付き合う大切な歯

## 予防歯科に取り組もう！

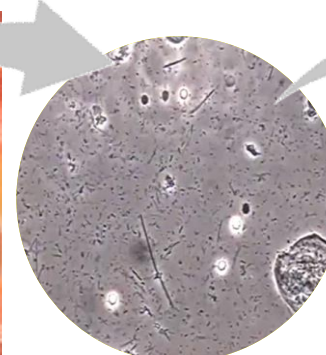
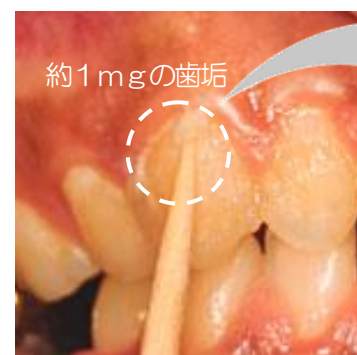
みなさんは、歯みがきをするときどこを意識して磨いていますか？むし歯予防のため“歯”を意識して磨いている人が多いと思います。しかし、歯を失う原因はむし歯だけではありません。歯肉炎は年齢に関わらず発症します。歯を支える歯肉と歯の境目を意識して磨きましょう。

11月8日は  
いい歯の日



### ◇ 歯肉をチェック！歯肉炎が進行しているかも！？

食べかすなどの磨き残しがあると、8時間ほどで粘着性のある歯垢（プラーク）になります。歯垢1mgには300種類の細菌が1億個生息して、歯や歯肉を静かに蝕んでいくため、歯ブラシとフロスで歯垢を除去し、細菌の住みかを無くしましょう。



【歯肉チェック】

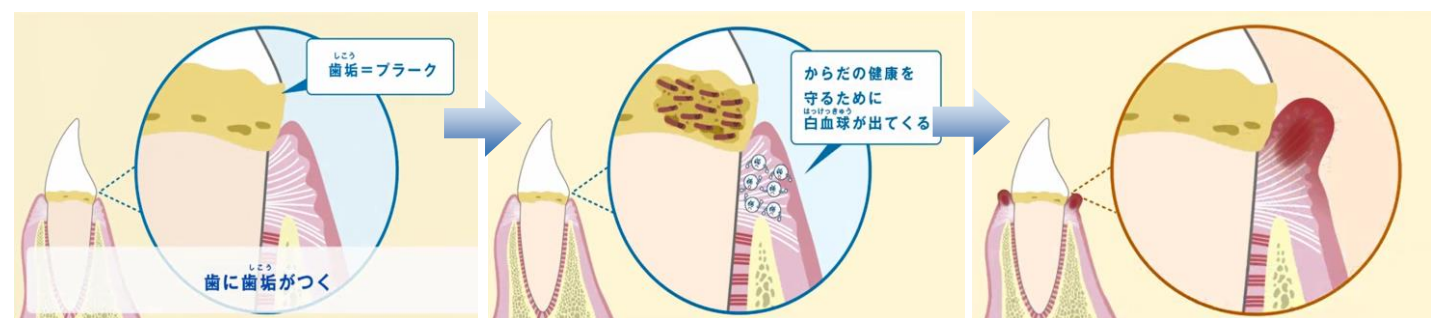
- ・色は？
- ・形は？
- ・かたさは？
- ・出血の有無は？

～歯肉炎が進行した歯肉～



出血したり、赤く丸みを帯びフヨフヨとしたりしている歯肉は危険なサイン！歯石になる前に歯垢を除去！

### ◇ 歯肉炎のメカニズムを知ろう！



磨き残しがあると、食べかすを栄養とする微生物が繁殖する。微生物とその代謝産物が粘着性のある歯垢となって付着する。

歯垢の中に潜んでいる細菌が歯肉の内部に侵入しようとする。侵入を防ぐために白血球の働きで歯肉が歯から離れるため、歯肉溝が深くなる。

歯垢を除去せずにいると、炎症が進行し、歯周溝（歯周ポケット）が深くなる。歯垢が溜まりやすくなることで、歯や骨を溶かしてしまう。

治療完了者率 **70.9%** を達成！早期治療と定期受診で小高中むし歯ゼロを目指そう！

## 歯科受診のすすめを配付しました

要観察歯またはむし歯を保有していて、受診が済んでいない人には「むし歯治療のすすめ」、現在むし歯がない人には「定期歯科検診のすすめ」をそれぞれ配付しました。定期的に検査を受けながら自身の健康状態を把握したり、必要な治療を進んで受けたりすることは、生涯を通した自律的健康づくりに重要な習慣です。ぜひ、いい歯の日に合わせ、歯科受診をしましょう。

