



ほけんだより 12月号



令和6年12月5日
南相馬市立小高中学校
保健室



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26日、歯科衛生士による歯科指導を全学年で行いました。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。しっかり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視覚的に理解することができたと思います。

磨き残しを減らすために、今回教えていただいたブラッシングとデンタルフロスのやり方を自宅でも実践してみましょう。歯科指導の中で、むし歯や歯周炎は生活習慣病であるという話規則正しい生活ができていないと、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



◇ 3学年の様子



全員染め出しを行いました。
濃く色が残ったところは細菌のすみかであるプラークがあるところです。染め出しの結果を忘れず、歯と歯肉の間を意識しながら磨くことで、歯肉炎を予防しましょう。



歯科指導のあと、全員にデンタルミラーと歯ブラシ、デンタルフロスをいただきました。毎日活用して、むし歯予防に努めましょう！歯科受診をして歯垢を取ったり、フッ素を塗ってもらったりすることもむし歯予防になるため、定期受診を心がけましょう。



一生付き合う大切な歯

予防歯科に取り組もう！

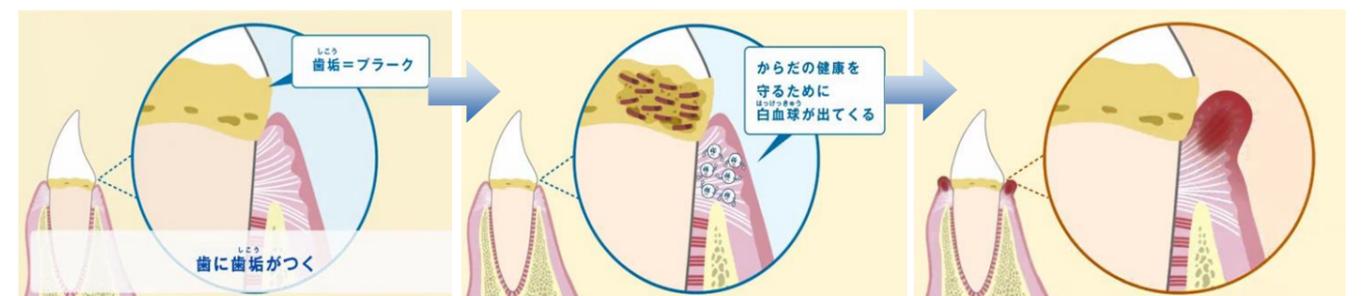
みなさんは、歯みがきをするときどこを意識して磨いていますか？
むし歯予防のため“歯”を意識して磨いている人が多いと思います。しかし、歯を失う原因はむし歯だけではありません。歯肉炎は年齢に関わらず発症します。歯を支える歯肉と歯の境目を意識して磨きましょう。

◇ 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1億個生息していて、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、細菌のすみかを無くしましょう。



◇ 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。