

ほけん通信。

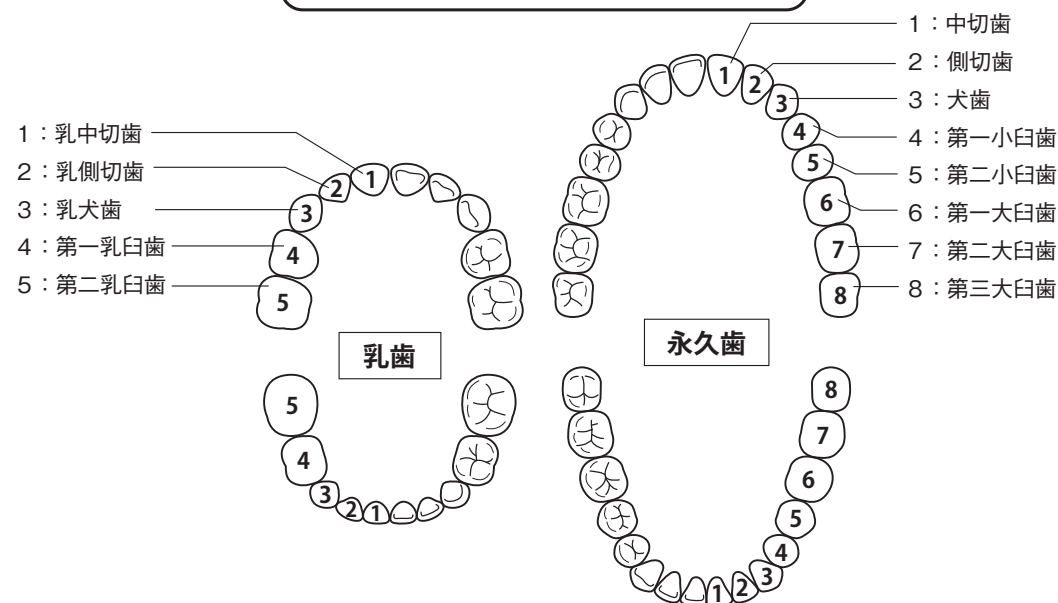
学校 年 月 日発行

歯と口の健康を調べる 歯科健診

指導／丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

学校で定期的に行っている歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べています。歯科医の先生の言葉をよく聞くと、みなさんの歯1本1本の健康状態がよくわかります。CO（むし歯になりそうな歯）、GO（軽度の歯肉炎）は食習慣を見直して、丁寧に歯を磨くことで改善できますが、C（むし歯）やG（歯肉炎）は治療が必要なので、歯科医院へ行きましょう。

歯科健診でわかること



歯科健診では、「1C（シー）、2斜線、3×（ばつ）」などの言葉が聞こえてきますが、これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。「CO（シーオー）」や「GO（ジーオー）」と聞こえてきたら、要注意です。「C（シー）」や「G（ジー）」は治療が必要です。

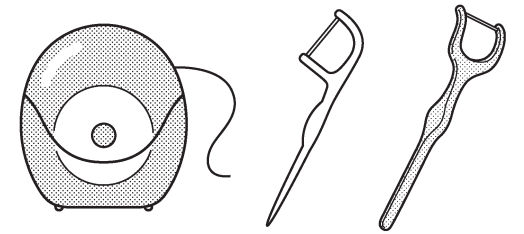
健康な歯を保つための生活習慣

1 歯を丁寧に磨く



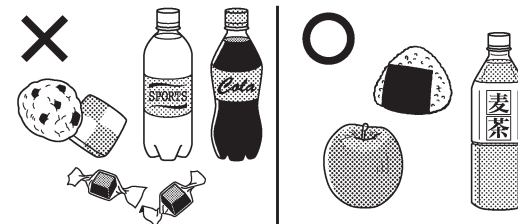
歯についた歯垢は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ+αを使ってみる



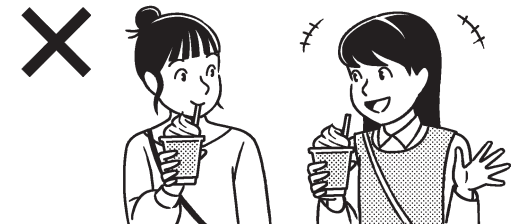
歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなか为空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



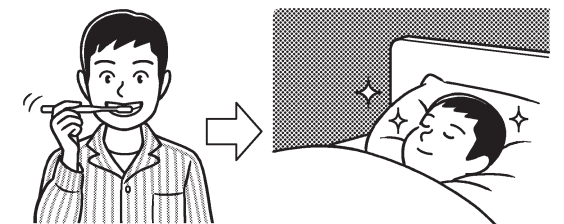
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。