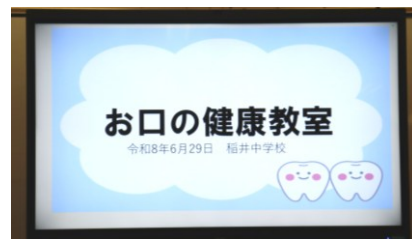


6月29日に、石巻市健康福祉部健康推進課の歯科衛生士さんにおいていただき、1年生対象に【お口の健康教室】を行いました。実技やクイズも取り入れながらの講話で、とても分かりやすい内容でした。『メモを取らずに聞く』という体制で受講しましたが、その分集中して話を聞くことができていました。また、歯科衛生士さんの問い掛けにしっかりと答えていたり、歯垢が付着した歯の状態やむし歯の進み方、歯周病になってしまった歯肉の写真が出てきた時には、「わあ〜」「えー」などと声がこぼれていたりしたので、講話終了後に、歯科衛生士さんからは「話をしっかりと聞いてくれていましたし、反応がとてもよい生徒さんたちで話しやすかったです」と言われました。



細菌は、食べ物が入ってくるとその糖をエサにして、歯の色に似た白いベタベタした膜を作ります。これが歯垢(プラーク)です。歯垢は酸性で、鉄よりも硬いと言われているエナメル質(歯の表面)を溶かします。この状態がむし歯です。

歯肉(歯ぐき)が炎症を起こしている状態を歯肉炎といいます。放っておくと、歯を支える骨まで溶けてしまう状態(歯周病)になり、歯が抜け落ちるまでになってしまいます。

【むし歯】と【歯周病】がお口の二大疾患です。

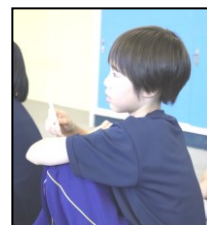
皆さんの歯肉の様子は、どうでしょうか。鏡を渡すので、観察してみましょう。

健康な歯肉・・・『色は薄いピンク色』『歯と歯の間の形が三角で、引き締まっている』『歯磨きをしても出血しない』

歯肉炎の歯肉・・・『色は赤色』『歯と歯の間の形が丸みを帯びて、腫れている』『歯磨きをすると出血する』『炎症は歯肉まで』

歯周病の歯肉・・・『色は赤色』『歯と歯の間の形が丸みを帯びて、腫れている』『歯磨きをすると出血し、膿が出てくる』『炎症は、歯槽骨(骨)まで炎症が起きている』

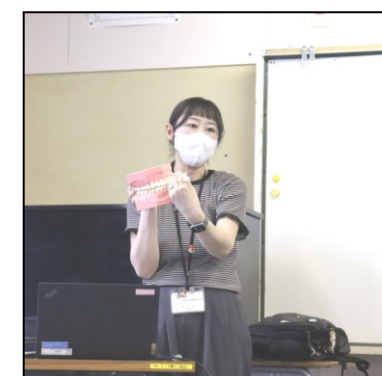
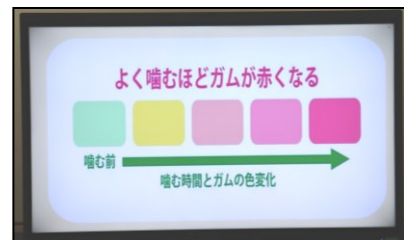
歯周病は歯を支えている骨が溶けるため、歯がぐらぐらし、最後は抜け落ちてしまいます。痛みを感じないため、このぐらつきが出てきて初めて、歯周病ということに気が付きます。歯ブラシが軽く当たっただけで歯肉から出血するときは、歯肉炎になっているということです。皆さんの年齢ですと、2週間ほど丁寧な歯磨きを続けていると良い状態に戻るので、諦めないで磨くようにしましょう。



唾液のはたらきには、

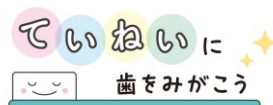
- 自浄作用 …… 食べかすや細菌などを洗い流す。
 - 抗菌作用 …… むし歯菌や歯周病菌の増殖を抑え、感染を予防する。
 - 再石灰化作用^{さいせつかいか} …… 一度溶けた歯(初期のむし歯)を修復する。
 - 緩衝作用^{かんしゅう} …… pHを元の状態に保とうとする。(酸性が続くと、歯が溶けてしまう) などがあります。
- だ液の量を増やすには、よく噛むことが必要です。

噛む力がどのくらいあるのか、テストしてみましょう。ガムを口に入れたら、皆で合わせて60回噛みます。「1.2.3.4.5.・・・60」。まだ味があって噛んでいたいところだと思いますが、渡されたペーパーに出して色を見てみましょう。画面のどの色に近いですか？「真ん中かな・・・」「右から2番目！」



歯磨きについて

- ◎鉛筆持ちで磨きましょう。
- ◎歯ブラシは、歯の面に対して真っ直ぐ当てたり、歯の生え際や奥歯の内側は斜めに当てたりしましょう。前歯の裏側は、かき出すようにして磨きます。
- ◎優しい力で、小刻みに横や縦に動かしながら磨きます。
- ◎歯ブラシは、1か月に一度は取り替えるようにしましょう。1か月未満でも、広がってきたら取り替えましょう。「やわらかめ」か「ふつう」の硬さを選ぶと良いです。
- ◎約5分掛けて、磨きましょう。



むし歯や歯周病を予防するには(歯みがき以外)

- ◎規則正しい生活をする …… 『早寝早起き』『正しい食生活』『適度な運動』をすることが、「免疫力や抵抗力を高める」ことにつながります。
- ◎定期的に歯科を受診する …… 口の健康を保つために、また、むし歯などの病気や異常を早期発見・早期治療にもつながります。
- ◎よく噛む …… 唾液の分泌を促します。
- ◎鼻呼吸をする …… 細菌やウイルスは鼻毛に引っかかったり、鼻の中は湿っていて温かいので細菌やウイルスの活動を抑えたりして、体内への影響を軽減するはたらきをしています。口呼吸の場合は、細菌やウイルスがダイレクトに体内へ入ってくるため気を付けた方がよいです。



〇〇さんが、お礼の言葉を話してくれました。

ヒトの平均寿命(R4のデータ)は、男性で81.05歳、女性で87.09歳です。ヒトの歯は一度しか生えかわりませんので、皆さんは今生えている永久歯をこれから約70年は使います。

『8020運動』を知っていますか？日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食事をおいしく食べることができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。【お口の健康教室】後に、宮田さんにお聞きしたところ、4割以上の方が達成できているとのことでした。皆さんも歯と口を健康に保てるように、意識して生活をしていきましょう。

