

ほけんだより



歯科検診の結果

千歳北陽高校 保健室

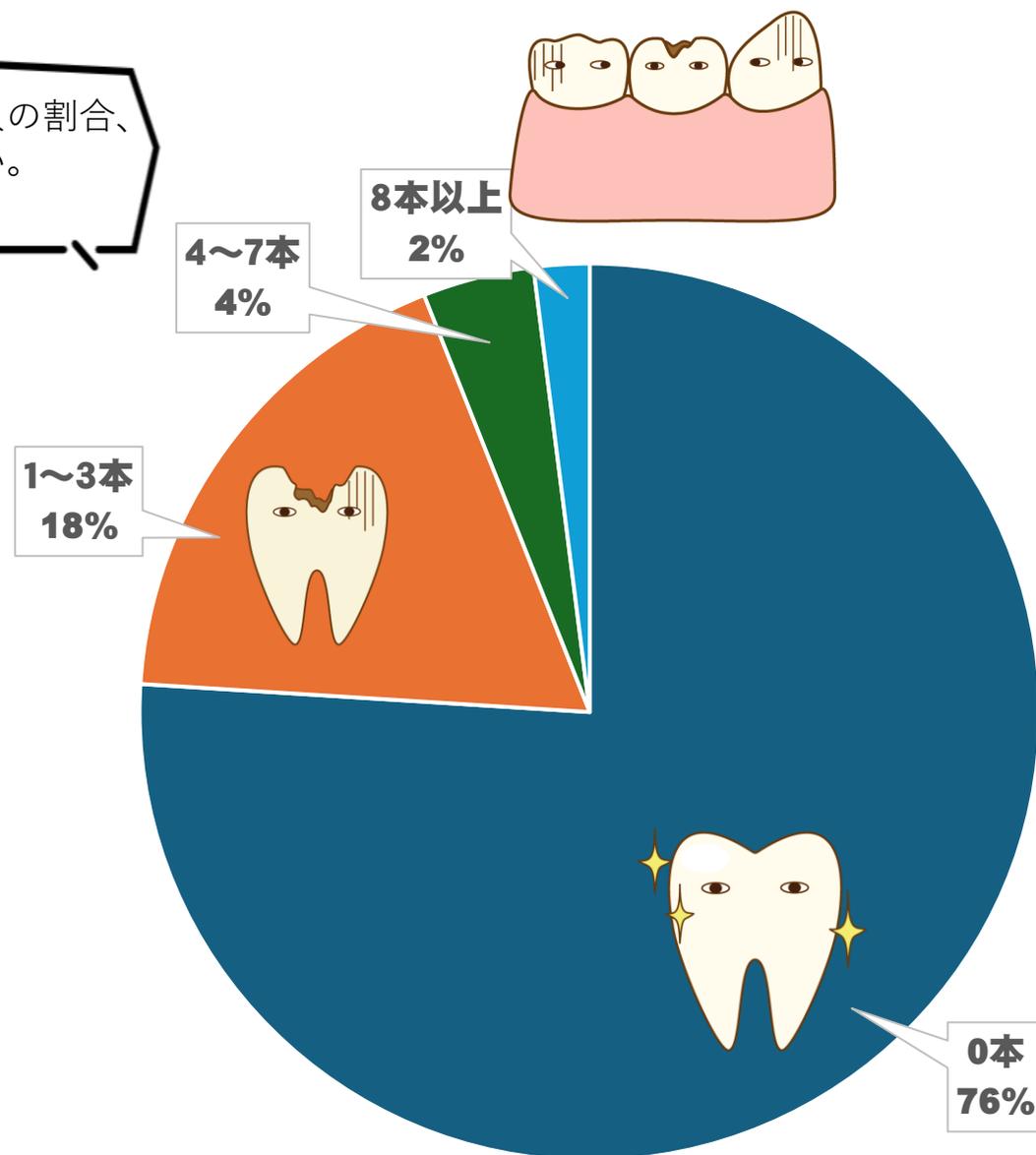
令和7年6月20日（金）発行

No. 11

むし歯の本数

むし歯が1本でもある人の割合、
全国平均は14%くらい。
千歳北陽は24%…。

- 4分の3の人は、むし歯がありませんでした。
- むし歯が1本でもあれば、歯医者へ行ってください。
- むし歯は、すり傷や切り傷と違って、時間がたっても治りません。(悪化します)



歯みがきの状態

- 歯垢(しこう)の状態は、歯みがきができているかどうかで決まります。
- ほとんどの人は、ていねいに歯をみがけています。
- 要受診の人は、歯垢が固まり歯石になってしまっているため、歯医者で取ってもらう必要があります。(歯みがきではもう取れません。)

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むしろ歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。

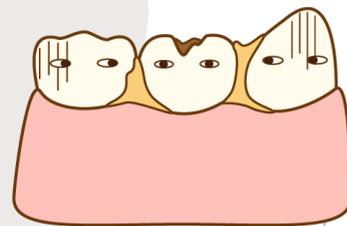


歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないとイケません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。



全国平均は4%くらい

歯石あり
(要受診)
9%

みがき残しあり
22%

良い
69%



歯ぐきの状態

- 歯ぐきのことを「歯肉」と言います。
- 要受診の人は歯周病の疑いがあります。
- 歯周病は、将来歯が抜けてしまったり、細菌がたまって口臭の原因になります。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています*。

歯肉炎チェック

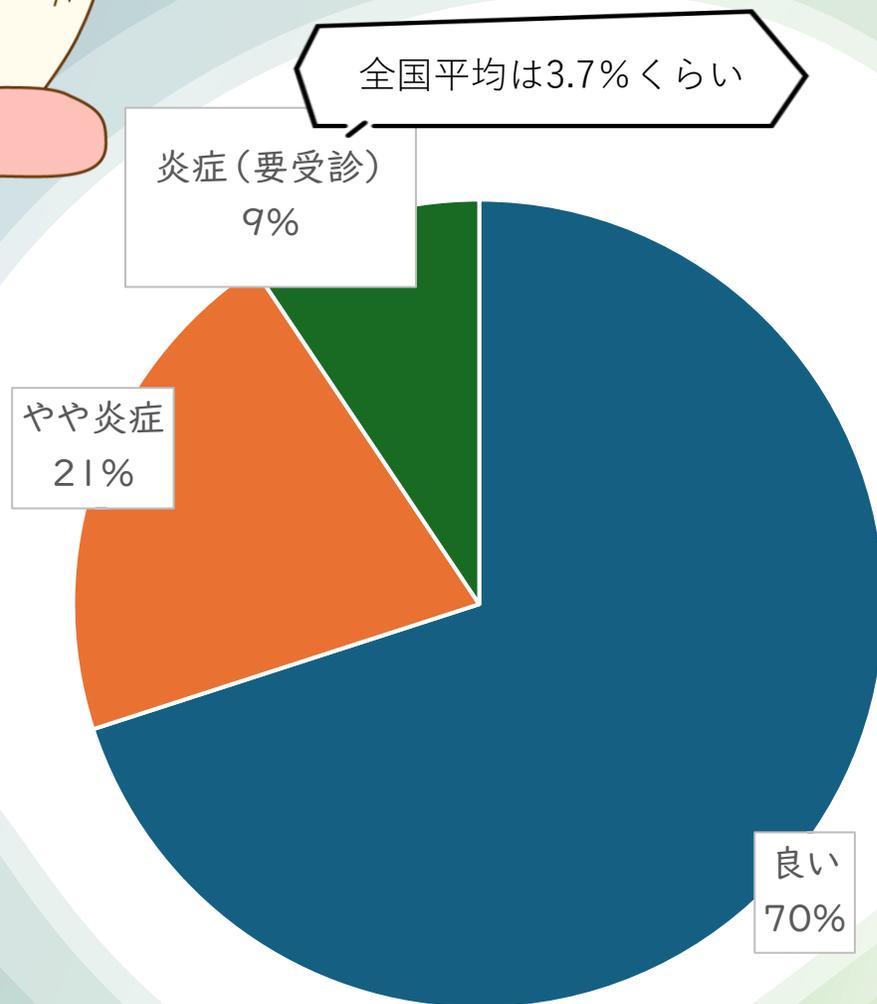
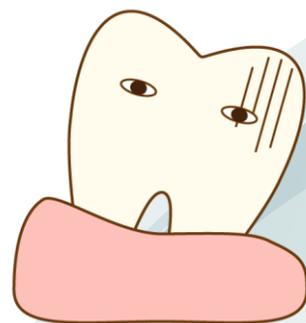
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



受診が必要な人へ封筒を渡しました。

むし歯が1本でもある人

- 今すぐ治療を始めてください。

顎関節で要受診の人

- 歯科検診の時に、口があまり開かなかったり、顎がカクカクしたり、痛かったりした人です。

歯列で要受診の人

- 歯医者さんへの歯並びの相談が、保険適用になりました。矯正治療が必要かどうか、1度相談してみてください。

歯垢で要受診の人

- 歯みがきが十分にできていないことが続いたことで、歯石が付いています。歯医者さんでとってもらってください。

歯肉で要受診の人

- 歯肉炎が進んでいます。歯周病の疑いや、今後歯周病になる可能性があるため、歯医者さんで治療をしてください。

歯みがき動画

正しい歯ブラシの使い方
(サンスター)

https://youtu.be/u_e2HSSveZ4?si=PwGFLBdAb_UDBuEB



エチケット歯みがき
(ライオン)

<https://youtu.be/ntrwDgLXnu8?si=IQluAj8n1ibDxUBn>



歯みがきのうた「イ〜ハ〜」
(ライオン)

<https://youtu.be/ZM1KL2ITjG0?si=OIBy4fkla9btIO4Z>

