



## 1年生歯科保健指導で

### 『一生涯の健康維持に欠かせない歯と口の健康づくり』

について学習しました。

4月に行った歯科検診は、むし歯と歯周病、歯列不正や顎関節の異常などの早期発見と治療を目的に行っています。歯を失う原因の多くは、「むし歯」と「歯周病」です。しかし、検診の結果、本校のむし歯や歯周病の初期症状の歯肉炎の罹患率は、令和3年度の全国平均や東京都の平均を大きく上回る結果となりました。むし歯や歯周病で歯を失うだけでなく、口腔ケアが十分でない歯周病の原因菌が血管から入り込み全身の疾患の原因にもなります。

## 歯垢にいる歯周病菌が体全体に及ぼす影響を知ろう

### 私たちの口の中の常在菌と悪玉菌を知ろう

口の中には約800種類の多くの細菌がおり、99%は無害な常在菌として生息しています。歯周病であるジンジバリス菌やむし歯の原因菌のミュータンス菌などの悪玉菌は約1%に過ぎません。しかし、この歯周病菌が増えすぎると、歯周病菌が出す毒素で歯肉や歯を支えている骨を破壊する歯周病を引き起こすだけでなく、血管に入り込んで動脈硬化をはじめ、糖尿病、肝炎、アルツハイマー病、リウマチなど全身の病気を引き起こします。

食生活や毎食の歯磨きで歯に付着している歯垢を取り除くといった毎日の心がけや習慣が、むし歯や歯周病だけでなく生活習慣病など、全身の予防にもつながります。

## 自分の歯肉を観察し、歯肉炎を改善しよう

歯肉炎は歯周病の初期段階です。

歯肉炎はむし歯と違って痛みがないために気付かないうちに長い時間をかけて歯周病へと進行します。しかし、歯肉炎の段階であれば、毎日の歯磨きで歯垢をしっかりと除去することによって改善することができます。

## 歯周病とむし歯 予防のために今からできること

これだけ健康に影響を及ぼす歯周病の予防は、原因となる細菌の塊である「歯垢」を除去することです、そのための方法は、

◇毎日の「歯磨き」は効果絶大！ 歯垢を落とす歯磨き実習

歯磨きを全くしないかほとんどしない人は、毎日2回磨く人に比べて心臓病のリスクが1.7倍多いという調査データもあります。ただ磨くのではなく、しっかりと歯垢を落とす歯みがきをしましょう。

そのためのポイントは、

- ① 優しく、細かく、振動させる。一箇所20回。
- ② 毎食後、こまめに磨く。
- ③ 歯ブラシだけでは歯垢の70%ぐらいしか取れません。デンタルフロスも併用するといいでしょ。



◇毎日の食生活も気を付けましょう・・・細菌の活動を抑える食生活

- ① 口の中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含む野菜類を食べること。歯周病菌を破壊したり活動を抑えてくれる乳酸菌を意識して食べましょう。〈食べ物〉
- ③ 食事、間食（おやつ）は決まった時間に食べる。だらだら食べるなど長い間、口の中に食物が入っている状態は避ける。〈食べる時間〉
- ④ 唾液は細菌から歯を保護してくれる天然のリンスです。よく噛んで唾液をたっぷり出しましょう。〈食べ方〉



◇定期的に歯科医に受診しましょう。良いことがいっぱい！

1年に1～2回はかかりつけの歯科医に受診し、磨き方の点検をしてもらいましょう。また、歯科衛生士によるプロケアにより、歯の隅々までクリーニングしてもらいましょう。虫歯や歯周病の早期発見にもつながります。



## 歯科保健指導後の生徒の振り返りや感想です。

- ・自分も最近歯周病に不安があるので今回の授業で詳しく知ることができてよかったです。
- ・歯周病・虫歯の恐ろしさを知ることができたため時間をかけてでも歯磨きをしっかりとやろうと思えました。
- ・歯の大切さや磨き方についての考えを深めることができた。
- ・歯の病気が体の健康にも影響があると聞いて驚きました。食後すぐに歯垢ができてしまうときいて、歯磨きを忘れずにするようにしたいと思いました
- ・今日の指導で分かったことは、自分は健康な丈夫な歯では無い。という事が分かった。
- ・今日のような細かく歯を磨いたのは歯医者のおかげだけだったから、今度からはきちんと歯を磨こうと思う
- ・歯周病を防ぐための歯の磨き方や食生活について知ることができたのでそれを生かしてこれからも歯をきれいにいきたいです。
- ・正しい歯磨きの仕方のような、生きていくうえで肝心なことは学校では教えてもらえないので、知れてよかったです。
- ・口の中にそんなにたくさん細菌がいることに驚いた。今後は、口の健康について意識していきたい。
- ・朝食の後に歯磨きをしたが、歯垢が十分に取れていないことに気づいた。ためになった。
- ・講義も実演も体験もあったので、わかりやすく集中して受けることができた。また、タブレットの会議で講義をすることで部屋が別でも受けることができ、一つの部屋に人が集中することがないようになれたのが良かった。しかし、窓やドアの換気が少ししか行われていなかったり、タブレットの充電がなかったり、荷物を忘れたり、歯磨きの時に口を開けて唾を飛ばしたり、自分的には結構気になったので、そこはできるだけ改善してほしいと思った。また、授業中であるにも関わらず変な投稿をしている人や態度が悪かった人もいるようなので、自分たちも授業に対する気持ちや態度を改善する。(授業態度だけでなく、必要な荷物の管理なども)
- ・歯の磨き方を教わったことはほとんどなかったから貴重な体験だった。
- ・詳しく教えてくださって、実践もでき頭に入りやすかったです。

歯は一生涯の健康の維持にとっても重要な役割をしています。中学生のうちから、自分の歯や口の健康に関心を寄せ、毎日しっかりとケアしていきましょう。