

えがお

NO. 3 (H28.6.8発行)
 行田中学校 保健室
 ☆6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

しっかり噛んで健康な体をつくろう

歯の役割



①食べ物を
かみくだく



②歯ごたえを楽しみ
味覚を豊かにする



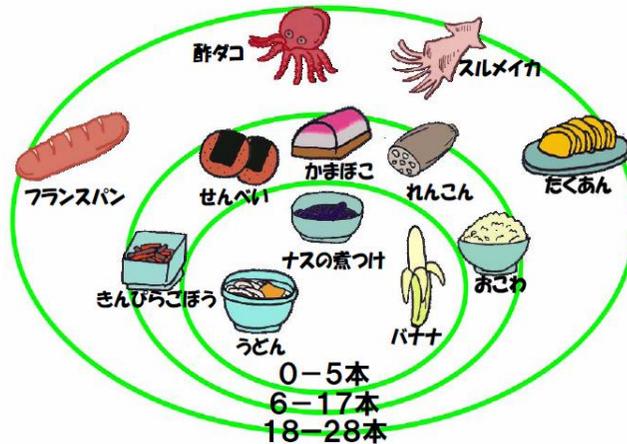
③発音をたすける



④顔の形を整え
美しい表情をつくる

よいかむと、だ液の分泌が良くなり、消化を助け、口腔内を清潔に保つことができます。また、かむという刺激が、頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、表情豊かな顔を作るほか、脳の働きを活性化します。

おいしく食べるために必要な歯の数



成人の歯は通常28本。「親知らず」と呼ばれる第3大臼歯4本を加えると32本となりますが、最近では生えない人も多いようです。むし歯は、歯垢の中の細菌「ミュータンス」が作り出す「酸」によって、歯が溶かされる病気。むし歯を防ぐには、歯についた歯垢を除去することと、甘いものを控えることが重要です。初期むし歯は正しいブラッシングで治ることもありますが、穴の開いたむし歯は自然に治ることがありません。放っておけばますます悪化して、歯を失う原因となります。早期発見・早期治療を心がけ、一生使う歯を長持ちさせましょう。

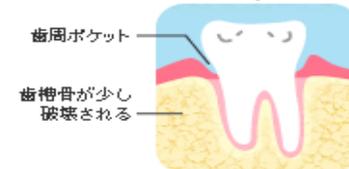
歯周病...歯を失う原因 第1位

歯周病の進行



歯肉炎

炎症が起こっている状態。歯肉が赤くはれ、歯みがきをはじめ、ちょっとした刺激でも出血しやすくなる。



軽度歯周炎

歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれる深いみぞができる。歯槽骨の破壊も始まり、水などがしみる。



中等度歯周炎

歯肉がブヨブヨにはれ、歯周ポケットからうみがでて、口臭もひどくなる。歯が浮く感じがして、ものがかみにくくなる。

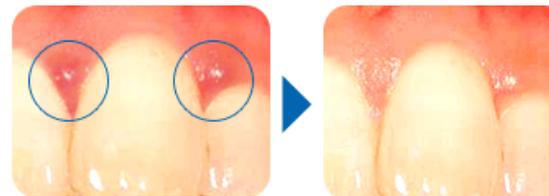


重度歯周炎

歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出。歯肉ははれて痛み、歯はグラグラになって最後には抜けてしまう。

歯周病は、歯垢(プラーク)が歯周ポケットに入りこんでいき、炎症をおこし歯肉が化膿する病気。歯を失う原因の1番にあげられるのは、「むし歯」ではなくてこの「歯周病」。歯周病は気づかぬうちに進行してしまう恐ろしい病気ですが、正しい歯みがきで予防や改善ができます。

歯みがきをすると...



※炎症を起こした歯肉は赤みを帯び、ぷっくりと腫れています。正しい歯みがきを続けると引きしまって健康なピンク色になります。

※「歯みがき標語作成」と「カラーテスターによる歯垢の染め出し」は、家庭で実施して、学校へ提出してください。保護者の方のコメントもよろしくお願いします。