

保健だより

2024年5月20日(月) NO.4

【歯科検診号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

明日 5/21は 歯科検診です！

【会場】図書室

【開始時刻】9:30

【順番】5組→3年(1→2→3組)→1年(1→2→3組)→2年(2→1→3組)

【流れ】① 呼ばれたら出席番号順に整列し、移動。

② 会場前で説明を聞き、6名まで会場に入る。

③ 自分の番では、「年、組、名前」と「挨拶」をはっきり伝える。

④ 終わったら「挨拶」をし、静かに教室へ戻る。

歯科医はなにをみているのだろう...?

- ・虫歯はないか
- ・歯垢がついていないか(きちんと磨けているか)
- ・歯石が沈着していないか
- ・歯ぐきに炎症や病気はないか
- ・歯並びはどうか
- ・かみ合わせが悪くないか
- ・あごの様子

前日の寝る前と

当日の朝ご飯を食べた後に

磨き残しポイントに注意して

歯を磨いてきましょう！

学校歯科医

クオレ矯正歯科クリニック

堀井 豪 先生

磨きにくい人には

- ▶子供用歯ブラシ
- ▶ヘッドが薄い歯ブラシ
- ▶ヘッドが小さい歯ブラシ

がおすすめ！

歯磨きのポイント

- ① スタートの歯を決めて、1つずつ順番に磨いていく
- ② ながら磨きをしない(テレビ見ながら～スマホ触りながら～)
- ③ 歯ブラシの毛先がきちんと当たっているか、鏡で確認する

磨き残し スポット

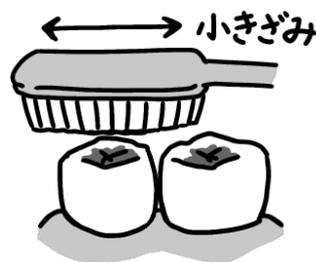
歯と歯ぐきの
さかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこ
しているところ



70年守りたい宝“歯”



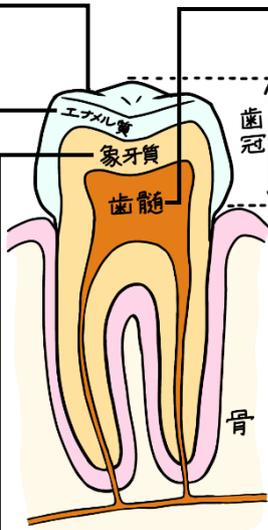
ハチマルニマル 8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。歯が20本あれば、硬い食品でも満足に噛めるそうです。また、よく噛むことができる人は、高齢になっても脳の働きが衰えにくいそう。健康に生きていくために、歯は宝のように大切にしたいですね。

歯が永久歯に生え変わったのはいつですか？
小学生の時に、歯が抜けたり生えたりしたことを友達と自慢しあった人もいないでしょうか。あの時、新しく生えてきて嬉しかったあなたの歯。今も大切にしていますか？

むし歯と処置

食事や歯磨きの習慣によっては、むし歯になることがあります。むし歯は、自然に治癒することはありません。むし歯の状態に応じた、適切な処置を受ける必要があります。ここで紹介するものは一つの目安として捉えてください。



レベル1 (C0)

進行…表面
状態…少し溶けてる
症状…痛み、自覚症状なし
治療…歯磨き指導
フッ素

レベル2 (C1)

進行…エナメル質
状態…変色、穴、溝
症状…痛みなし
甘いものが染みる場合も
治療…ドリルで削る
穴にレジンをはめて固める
1回で終わる

レベル3 (C2)

進行…象牙質
症状…冷たいものがしみる
噛むと痛い
何もしなくても痛い場合も
治療…麻酔
詰め物か銀歯
2回以上通う必要あり

レベル4 (C3)

進行…^{しめい}歯髄(神経)
症状…何もしなくても激しい痛み
治療…細菌に侵された神経をとる
むし歯の部分をとにかく削り取る
薬を入れて穴を埋める
何度も通う必要あり

レベル5 (C4)

進行…^{かん}歯冠(歯ぐきより上の部分)は全滅
状態…神経や細胞が壊死
症状…一時的に痛みが消え、その後とてつもない痛みがおそう…
治療…歯を抜く
ブリッジか入れ歯か
インプラント
長期的に通う必要あり

ブリッジ…両隣の歯を少し削り、むし歯のかぶせものを支えさせる。削った両隣の歯が虫歯になりやすくなる。
入れ歯…金属のばねを両隣の歯にかけて偽物の歯を固定する。噛みづらさや話しにくさが生じる。
インプラント…あごの骨に穴を開け、おじを埋め込む。おじの部分に偽物の歯を装着する。

むし歯になった歯は、歯医者さんの処置でも元通りに治せません。
むし歯にならないよう予防すること、
症状が進行する前に処置を受けることが大切です。



☆歯 クイズ☆

★永久歯は何本でしょう？

- ①28本 ②30本
③32本 ④34本

★むし歯や歯周病が最も進行するのはいつでしょう？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

正解は…保健室前に掲示中 🌟

【5・6月 検診日程】

- 5 / 22 (水) …内科検診① (2年)
28 (火) 内科検診② (1年2・3組)
29 (水) 内科検診③ (5組、1年1組、3年1組)
30 (木) …心臓検診 (1年)
6 / 4 (火) …内科検診④ (3年2・3組)
6 (木) …尿検査 (一次陽性者・未検査者)