

7月のほけんだより

新潟市立木崎中学校
保健室
令和5年7月11日
No.8

歯科健診を振り返って

歯科健診が6月6・7日に行われました。毎年歯科の受診率がよくありません。時間がかかるために行く時間がない、痛いのが嫌。と思っている人も多いのではないのでしょうか？

早く受診すれば、長く時間がかかることもありませんし、痛みも伴うことはありません。歯科だけではなく、「治療のお願い」をもらった生徒は早めの受診をお願いします。

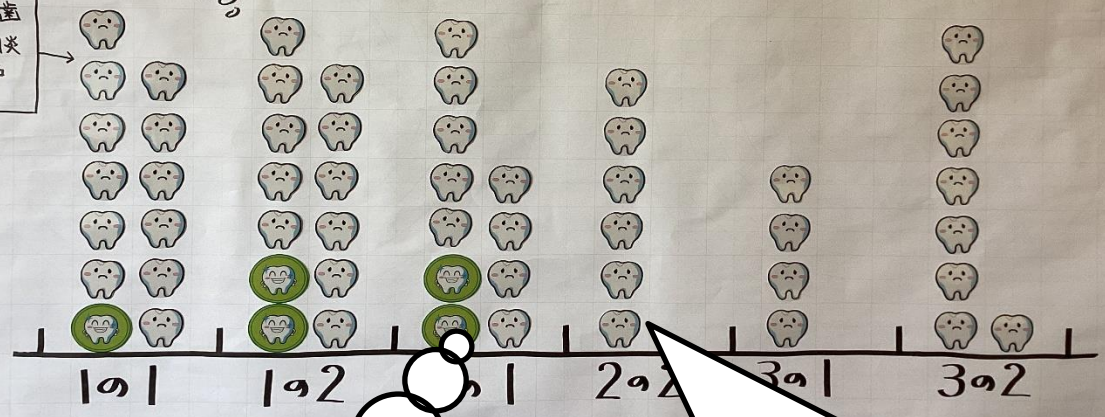
歯科健診を終えて...

例年歯の治療率がよくないなあと感じています。

治療のお願いを
渡した人
↓
治療が終われば
絵が変わります。

治療には、時間がかかるからなあ...
と思っている人が多いと思いますが早く治療すれば長い時間はかかりません。歯は命につながるまで必要なものです。早めの治療をお願いします。 目指せ歯の治療率100%

- ・むし歯
- ・歯肉炎
- ・歯石
- ・CO



治療が終わったという、手紙をもらったら、

→ 絵が変わります。

生徒玄関に飾ってあります。

この歯のイラストは、治療勧告書を配付した人数になります。むし歯の人数ではありません。

裏面に学校歯科医よりお手紙があります。



2023年度の歯科健診をふりかえって

学校歯科医 おだ歯科医院 小田 陽平

木崎中学校の皆さん、こんにちは。学校歯科医の小田です。6月に学校歯科健診を実施しました。例年通り、むし歯は少ない印象です。また、歯肉の腫れもあまり目立つ生徒はおらず、言い方を変えると健診がとても楽ちんです。ぜひこのままの状態で行けると私も助かります。むし歯、歯肉炎は皆さんの日々のブラッシング、できることなら定期的な歯科医院でのチェックと早期の指導や治療によってほぼ予防、改善が期待できる疾患です。美容院や床屋さんに行くのと同じ感覚で、歯医者さんも痛くなってから行く場所ではなく、年に数回、予防とクリーニングを訪れる場所と考えていただけたらいいかなと思っています。

数年間、皆さんをはじめ、世界中の人々の生活をガラッと変えてしまった新型コロナウイルス感染症も、この5月から扱いが変更になったことはよくご存じだと思います。感染症というのは、細菌やウイルスが体内に入り、増殖し、人間に対して「悪さ」をすることの総称ですが、むし歯、しじゅうえん歯周炎も口腔内常在菌による感染症です。常在菌、というのは人間と共存して体内あるいは体の表面で生活している細菌たちの総称です。顔や皮膚にも常在菌がいて皮膚を守ってくれていますし、腸内常在菌は栄養の吸収や腸内環境の維持に欠かせない存在です。口腔内は湿度100%、栄養たっぷり、体温も維持されており、歯が汚れていれば格好の隠れ家も用意され、細菌たちにとってはまさに天国のような環境です。そんな環境ですが、そしやく咀嚼による機械的な摩擦や唾液の洗浄作用で自然にある程度の清掃がされて、口の中が細菌だらけでいっぱいになる、なんてことは起こりません。ただ、同じところにずっとむし歯菌がとどまっていたりすると、初めて歯が溶かされる事態になってしまいます。初期の脱灰だっかい（歯が溶かされること）は唾液の緩衝作用やフッ化物の作用で元に戻ることがわかっていますが、完全に穴になってしまうと二度と元に戻ることはありません。唾液の分泌は寝ている間には減少しますし、寝ている間は嚥下をしませんので、天国はさらに極楽になっています。夜寝る前には特にしっかりブラッシングをして口の中の汚れ、細菌の数を減らしておくことがとても重要です。

コロナウイルスにはワクチンがありましたが、残念ながらむし歯、歯周炎を引き起こす細菌たちに有効なワクチンは今のところありません。ただ、ブラッシングという習慣によって簡単に予防することが可能ですので、中学生の今のうちにしっかりとしたブラッシングのやり方を身に付けてほしいと思います。YouTubeにもたくさん動画が上がっています。ちらっと見てみてはいかがでしょうか。

