# ほけんだより

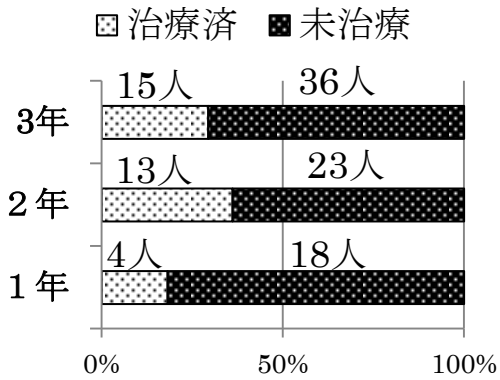
平成３０年１０月２９日　上田市立第四中学校　保健室

## 学校歯科医　けやき歯科　関勇治先生（けやき歯科）のお話・・・１０月１７日（水）

関先生の「歯のお話」を思い出し、歯磨き習慣や糖分の取り方を見直しましょう。そして、未治療の人は早めに治療を！

生徒保健委員会では、１学期からむし歯、歯肉炎、要注意乳歯、歯石など口の中の病気の治療を呼びかけてきましたが、今日**現在の治療率は３０％**です。　今日は、学校歯科医のけやき歯科の関勇治先生から歯のお話をおききし、病気がある人もない人も歯の大切さについてもう一度見直して欲しいです。

歯科疾患治療状況（10 月 17 日現在）

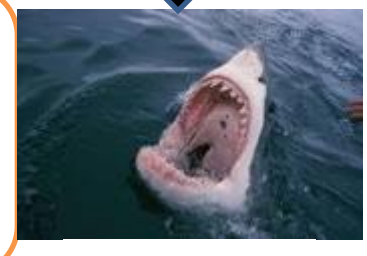



○私が四中生だった昭和４９年頃は５８％の人に「永久歯のむし歯」があった。しかし、今年の四中生の歯科検診の結果では７．１％と大変少ない。**歯を大切にしようとする意識は昔よりかなり高く**なった。とはいえ、７．１％の歯科の病気がある人は早めに治療をしよう。

○むし歯や歯周病で歯が抜けてしまった場合、最先端のインプラント療法（歯の根に釘を立てて歯を植え付ける治療）をすると銀座だと**1 本5 0 万円以上**で、全部の歯を治療した場合は**家が一軒建つ**ほどのお金が掛かることもある。お金だけの問題じゃなく、歯がないと大変なことになる。

○歯の役割は「食べる（咀嚼）」と「力を発揮（咬合力）」すること。歯がなくなると**栄養が摂れなく**なり流動食になり食べる楽しみがなくなる。**部活で力を発揮**させることもできなくなる。

むし歯菌の名前は**「ストレプトコッカスミュータンス」**と言い、**歯垢**（プラーク）を「すみか」とします。ミュタンス菌は**甘い物**を食べ、フンとして**酸を出し歯を溶かす**。プラークはほっておくと、**三角コーナーのヌメヌメ（＝バイオフィルム）**同じように、歯の周りにくっつく。そうなると、水で流しただけでは取れず、歯みがき以外取り除く方法はない。**ヌメヌメする前**に歯を磨こう！　また、**糖分をひかえる**ことも重要！



※裏はＱ＆Ａです

# ●歯科校医の関勇治先生へ質問

１０月にみなさんから出してもらった質問について、関先生が答えてくださいました。

## Q1　歯が折れた時の対処方を教えてください。

→　折れてしまった「歯のかけら」（破折片<はせつへん>といいます）をできるだけ乾燥させないで歯科医院まで持ってきてください。
（舌の下に入れたり、保存液に入れ乾燥させないようにする）

## Q2　どうしたら歯が白くなりますか？

→　みなさんのもともとの歯の色を歯の磨き方或いは歯磨き剤などで白くすることは難しいです。歯の表面が歯垢で汚れていたり、ウーロン茶など色のついた飲み物による着色は歯科医院で磨いてもらうと結構きれいになります。

## Q3　歯をきれいにするには歯みがき以外に方法はありますか？

→　モンダミンなどを使ったブクブクうがいもいいですね。でもやっぱり歯磨きが一番です。

## Q4　朝起きた時に、全部歯が痛い時があるんですけど、なぜですか？

→　いくつかのことが考えられます。歯科医院への受診をお勧めします。

## Q5　どうしたらむし歯の予防に効果的な歯みがきができるのですか？

→　先日お話した「バイオフィルム」。歯の汚れが落ちにくくなる前に磨くことが大事です。
その意味で、食後と寝る前は意味があります。

## Q6　氷など冷たい物を食べたり、チョコレートなどを食べると歯がキンキン痛くなるのは知覚過敏ですか？

→　可能性はありますが、みなさんの年齢ではちょっと？かな。むし歯はありませんか。また、歯の汚れ（歯垢）が多く歯に付着している（特に歯と歯肉の境目）としみる症状が強くなることがあります。

## Q7　元気で長生きするには、歯があった方がよいのですか？

→　「元気で長生き」（健康寿命）のためには歯はあったほうがいいです。歯がなくなり咬めなくなると、胃腸が悪くなったり、脳の血流が悪くなり認知症になりやすいというデータもあります。

## Q8　中3 だけど歯が全部抜けていません。大丈夫でしょうか？

→　大丈夫ですよ。歯の生えかわりには個人差があります。まれに 1～2本の永久歯がなく、乳歯が大人になっても残っている人もいます。

## Q9　むし歯は自分でなおせるんですか？

→　ごくごく初期の虫歯（脱灰）は甘いものに気をつけて、よく歯磨きをして、フッ素を効果的に用いることで元に戻る（再石灰化）こともあります。でも、穴があいていたり、痛みのある虫歯は無理です。歯医者さんに相談してください。

## Q10　歯は最高何本あるんですか？

→　第二大臼歯までだと 28 本。第三大臼歯（親知らず）を含めると３２本。
さらに「過剰歯」、「臼後歯」などもあります。３２本＋αです。