Healthy ヘルシー かわら版！

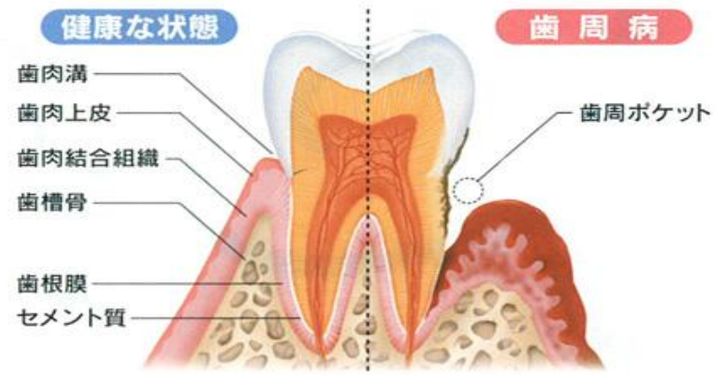
桐蔭高校 保健委員会
2016年11月7日第6号

健康セミナー「歯と口の健康」

10 月 25 日（火）に和歌山市保健所から歯科衛生士の知念真生子先生をお招きして、「歯と口の健康」をテーマに健康セミナーが開催されました。その内容についてお知らせします。

歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。
歯と歯の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し（歯垢の蓄積）歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします（痛みはほとんどありません）。
そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。



歯周病は、20代から、徐々に発生してくる場合が多いといわれています。しかし、歯みがきの方法や生活習慣によっては、10代のうちに歯周病がはじまるということも十分考えられます。
そうならないためにも、早めに予防していきましょう！

歯周病の予防

1.歯みがき

歯周病やむし歯を予防するには、丁寧に歯みがきをすることが大切です。

・日本人の歯みがきの平均時間は**７０秒**

思っている以上に長い！！

しかし・・・

・きれいに歯を磨くのにかかる時間は**１０分** で**１日に２回以上**

１１月**８**日は「**いい歯の日**」だよ

歯みがきの仕方

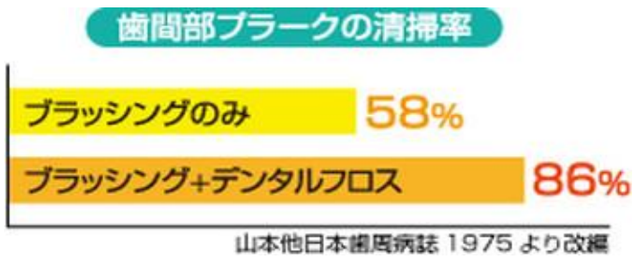
・鉛筆を持つように持つ
・歯ブラシの当て方を意識する
・一本一本丁寧に磨く
・大きく動かさず小刻みに動かす
・磨く順番を決めておく

しかし、オーバーブラッシング（乱暴に磨くこと）をしてしまうと知覚過敏の原因となるので気をつけましょう。

2.デンタルフロス

デンタルフロスとは？

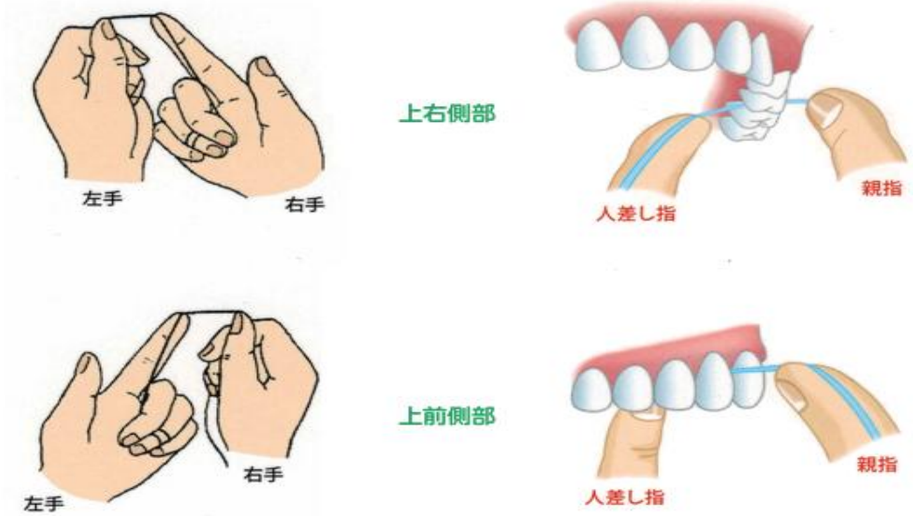
歯みがきでは取り除けない歯間の歯垢を取り除くために使用する糸です。



デンタルフロスをすることで、歯肉からの出血も少なくなります。
裏面に使い方をのせていますので、試してください。

デンタルフロスの使い方

～自分からみたデンタルフロスの持ち方～　　～口腔内での持ち方～



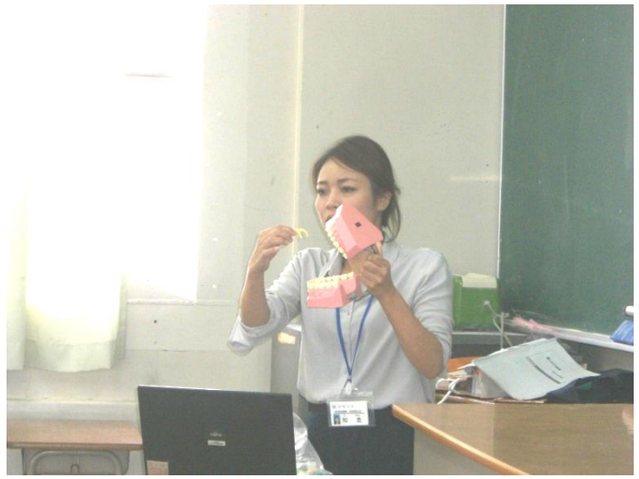
①フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10～15cmくらいの間隔になるように、両端を左右の中指に巻きつける。

②[上の歯]　右手の親指と左手の人差し指でフロスの間隔を1cmくらいにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすって歯垢を落とす。

③[下の歯]　両手の人差し指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同様に歯垢を落とす。

④終わったら、ブクブクうがいで口をすすぐ。

～健康セミナーに参加した保健委員の感想～



＜歯科衛生士　知念先生＞

歯周病は自覚症状がなく始まるということを聞き、怖くなりました。

今まで、ある程度の年齢になってから頑張ったら、歯は守れるだろうと安易に考えていました。

カラーテスターを使うと歯の汚れ具合がすごくわかって、これからも歯みがきの時は意識してみがきたいです。

いつもはデンタルフロスを使っていないので、新鮮でした。これからは、いままで以上に丁寧に磨けるとおもいます。

デンタルフロスは、歯医者さんにもよくすすめられていたので、今日は実際に使うことができて良かったです。

＜ブラッシング実習の様子＞