

ほけんだより

令和4年6月20日

富士宮第三中学校 保健室

NO.3



歯科検診

6月22日(水) 1年生

24日(金) 2年生

28日(火) 3年生

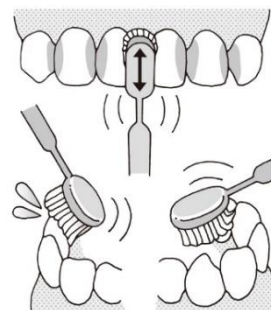
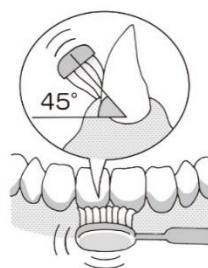
歯や歯肉の状態、歯並びやかみ合わせの状態を診ます。歯科検診の日の朝は、いつも以上に丁寧に歯みがきをしましょう。検診前後にはぶくぶくがいをしましょう。



歯を守る力 だ液と歯みがき

普段の生活では、だ液についてあまり考えることはないかも知れませんが、だ液はとても大切な働きをしています。

だ液は、消化を助けるばかりでなく、口の中の汚れを洗い流したり、細菌が増えるのを防いだり、痛んだ歯の修復をしたりするなど、歯の健康を守る上でとても大切な働きをしています。そのだ液は、体の変化にとっても影響を受けます。寝不足が続いたり、ストレスをためたりするとだ液の量は減少し、働きが弱まってしまうそうです。また、寝ている間はだ液がほとんどでないそうです。ですから、寝る前の歯みがきはとても大切ですね。健康な歯を守るためにだ液の働きにも注意を向け、規則正しい生活リズムで早寝早起きと食後の歯みがきを習慣にしていきましょう。



歯科検診の結果、「受診が必要です」となった人は、
早めに歯医者さんの力を借りて歯を守ろう！！

できてしまったむし歯は、自然に治ることはありません。歯医者さんで治療してもらいましょう。また、「歯石」と診断された人も、歯医者さんに行きましょう。歯石は歯みがきでは取り除けません。放置するとむし歯や歯周病に進行してしまいます。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。