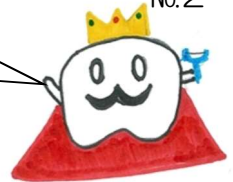


歯ッピー通信

令和3年5月18日
山県市立桜尾小学校
No.2

お家の人と、いっしょに読んでね!



「桜尾小歯みがきキャラクター 歯科王」

歯科健診の結果

歯科健診の結果を、集計しました。

速報

〔歯科健診結果〕



	令和元年度	令和2年度	令和3年度
乳歯のむし歯	30本	11本	20本
乳歯のなおした歯	26本	38本	29本
永久歯のむし歯	0本	0本	0本
永久歯のなおした歯	1本	1本	0本
歯垢がある人	60人	34人	39人
歯肉に炎症がある人	23人	10人	8人

結果をみると「歯肉に炎症がある」と診断された人は減ってきています。ところが、全校の半分以上の人が「歯垢がある」と診断されました。歯垢がついていたり、歯肉がはれたりというのは、「ふだんの歯みがきにみがき残しがある」ということです。

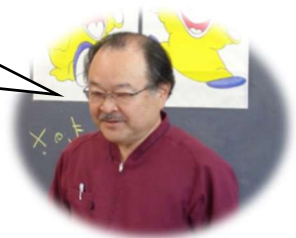
そして永久歯は、むし歯もなおした歯も0でしたが、乳歯のむし歯がたくさんあります。良くなりつつはありますが「乳歯のむし歯が多いこと」「歯垢がある人、歯肉に炎症が見られる人が多いこと」が、桜尾小学校の課題と言えます。

2年生以上の方は、準備が整い次第、歯科健診後のプラークテストの写真を一人一人に配布します。写真を見て自分の歯みがきの弱点を知り、みがき残しのない歯みがきができるように工夫しましょう。

普段の歯みがきをしっかりとすることで、新しいむし歯をつくらないこと、歯肉炎を改善することをみんなで心がけたいと思います。高学年であっても小学生の間は、お家の方が時々、お子さんのお口の中を見てあげてください。また、むし歯や歯肉炎を防ぐには、もちろん「歯みがき」ですが、「おやつ」や「飲み物」のとり方にも、気をつけましょう。

旭先生の歯ッピーコラム

今月は、歯のケガのお話です!



「歯のケガ」

学校で運動中や家で遊んでいる時、人や物にぶつかって前歯が折れたり抜けてしまうことがたまに見受けられます。そんな時どうしたら良いでしょうか? 注意



して欲しい大切なお話しです。

抜け落ちた歯が泥まみれになって汚れていても決して水道水で洗わないで下さい!!! (歯の周りの歯根膜と言う組織の細胞が死んでしまいます。)

学校には「歯牙保存液・ティースキーパー」という薬品が準備してあります。汚れたままの歯をそのままビンに入れてもらって下さい。家での場合は、「生乳」をビンかコップに入れてその中

(裏面へ続く)

に抜けた歯を入れて、乾燥しないように蓋をし、すぐに（2時間以内に、遅くても6時間以内に）歯科医院へ持ち込んでください。歯科医院では抜けた歯をきれいに消毒して元の部位に戻し（再植）、隣の歯とワイヤーで固定します。するとほとんどの歯が約1ヶ月で骨にくっつきます。（ただし、歯が途中で折れている場合は別の処置が必要です。）

今回はスポーツ時の歯のケガを防ぐための「スポーツガード・マウスガード」について説明します。

今年のピカピカ名人を紹介します



なおす歯もなおした歯（処置歯）もなく、歯垢も歯肉もピカピカの人を紹介します。

1年 角田大和さん 長野煌大さん 水谷悠真さん 武藤徹心さん 山田心望さん 山田琉星さん

2年 玉井結愛さん 玉井由夢さん 三嶋瑛斗さん 3年 平野竣也さん

4年 服部咲果さん 5年 井隼果音さん

6年 中島匠翔さん 服部音色さん 山田朱峰さん 山田翔太さん 山田暖人さん 横山心さん

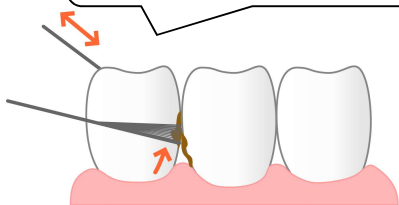
昨年は24人でしたが、今年は18人でした。むし歯はないけど歯垢、歯肉でチェックされた人は、ていねいな歯みがきで改善できます。2回目の歯科健診では、ピカピカ名人がもっと増えているといいですね。

デンタルフロスをつかってみよう！

（歯みがきの仕上げの習慣にしよう！）

歯ブラシでみがきただけでは、歯と歯のあいだは60%ていどの歯垢しか落とすことができません。歯ブラシとフロス両方を使うことで80%の歯垢が、落とせるそうです。フロスの使用により、歯間だけでなく歯周ポケットもきれいになり、歯肉炎予防にもなります。また、すみずみまできれいにすることによって、フッ化物洗口の効果もあがり良いこといっぱいです。

歯ブラシの毛先のとどきにくいところ
歯と歯の間の歯垢をとる効果があります。



デンタルフロスの種類

ロールタイプ
（糸巻きタイプ）



ホルダータイプ

デンタルフロスのつかい方

- ① 力を少しずつ加えながら、ゆっくり下まで入れます。
- ② 右のほうにフロスをよせて、歯の側面を数回こすりながら、上へあげます。
- ③ 左のほうにフロスをよせて、歯の側面を数回こすりながら、上へあげます。



デンタルフロスのつかい方ポイント

- ① かがみを見ながらつかう場所をかくにんする。
- ② ゆっくり前後に動かす。
→ のこぎりを動かすように。
- ③ 力を入れないで
→ 歯肉を傷つけないように。

*フロスは使い慣れると、口の中がとてもしっかりして気持ちのよいものです。大人の歯周病予防にも効果がありますので、家族ぐるみで習慣にできるとよいですね。