

## 明日は歯科検診です！

明日は、1時間目から歯科検診があります。朝食後は必ず歯磨きをしてきましょう。  
歯科検診ではむし歯の有無だけではなく、顎関節や歯並び、歯垢の有無や歯肉の状態なども診ています。歯科校医の武田先生が話す暗号をよく聞いてみましょう。

### 歯科医さんが 言っている暗号は どういう意味かな？



番号 歯は前から順番に1番、2番…と数えます。



斜線 しゃせん	むし歯になっ 健康な歯
○ まる	むし歯になっ 治療した歯
× ばつ	抜いたほう 乳歯 <b>歯医者さんへ！</b>
CO シーオー	むし歯に なりかけの歯 <b>要注意</b>
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・出血 <b>要注意</b>
C シー	むし歯 <b>歯医者さんへ！</b>
G ジー	歯肉炎 歯周炎 <b>歯医者さんへ！</b>

# むし歯や歯肉炎の予防に努めよう。

毎年、歯科検診では歯垢（プラーク）が付着している人と歯肉炎になっている人が多く見られます。歯肉炎の予防もむし歯予防と同じく「プラーク（歯垢）コントロール」です。正しい丁寧な歯みがきを心掛けて、自分の口の中をきれいに保ちましょう。

## 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。



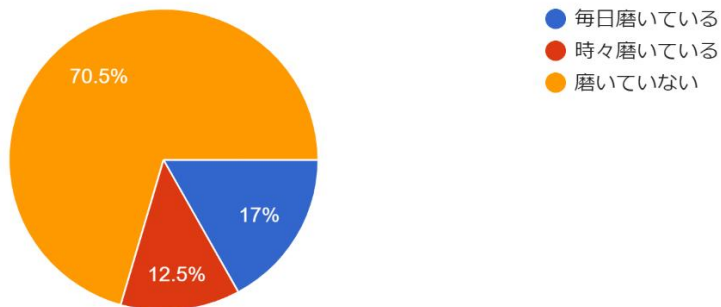
### むし歯

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。

## 保健委員会の「健康生活に関するアンケート」の結果より

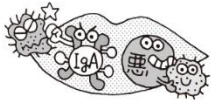
給食後に歯磨きをしていますか

112件の回答



先日行ったアンケートによると、給食後に毎日歯を磨く人はわずか 17%で、磨かない人は 70%以上という結果でした。コロナ禍ということで、歯磨きを遠慮していた人もいるかもしれませんが、口の中を清潔に保つことは、健康に過ごすためにはとても大切なことです。ぜひ、給食後も歯を磨いてむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです