

100年先まで

健康な



と素敵な

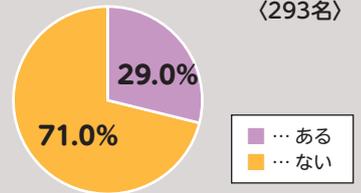


中学生は気にしています

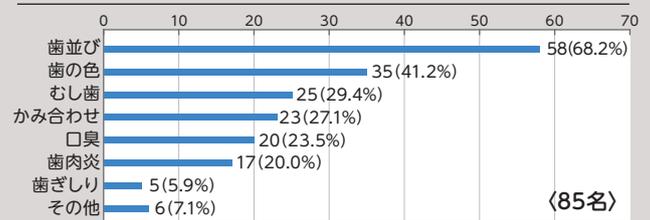
中学生293名に聞きました。
 「お口のことで気になっていることはありますか？」
 その結果、3人に1人は「気になることがある」と回答。1位「歯並び」、2位「歯の色」、3位「むし歯」でした。
 中学生は、見た目を気にする年頃です。
 今、皆さんのお口はマスクで隠れていますが、マスクを外す日がやってきます。自信をもってマスクを外せる口を目指しましょう。

今、歯や口のことで気になっていることはありますか。

(293名)



どんなことが気になりますか。(※複数回答可)



- ツルツル輝く歯
- キュッと引きしまったピンク色の歯肉
- さわやかな息
- きれいな歯並び
- しっかりと口を閉じている
- 鼻で呼吸をしている
- 定期的に歯科医院に通っている



- ▼ みがき残したつぶりの汚れた歯
- ▼ ぶよぶよして血が出やすい歯肉
- ▼ 口臭が気になる
- ▼ 歯並びが気になる
- ▼ 口がポカンと開いている
- ▼ 口で呼吸をしている
- ▼ 痛くなったら歯科医院に行く

中学生になると、GO(歯肉炎要観察)やG(歯肉炎)が多くなるらしいです。どうして歯肉炎が増えるのでしょうか？

私たちの学校歯科医である土屋先生に教えてもらいました。

中学生の歯肉炎は、思春期のホルモン分泌が関係していると言われてます。また、部活や塾で忙しく、時間に余裕がなくなることで、噛まずに早食いができる食べ物を選ぶようになることも原因です。その他、口呼吸の人は口の中の細菌が繁殖しやすいので、歯肉炎になりやすいです。皆さんは今まで以上に歯や口の健康に意識を向ける必要があります。まずは、自分の口に興味を持つことが第一歩です。



板橋第二中学校
学校歯科医
土屋京子先生

早速、今の状態をチェック！

その1 舌で歯を触ってみよう

- ✓ 歯の表面がザラザラヌルヌルしている

▶ 汚れが残っているかも! → P2

その2 鏡で上の前歯の歯肉を見てみよう

- ✓ 歯肉が丸くなっている赤くなっている

▶ 歯肉炎かも! → P2

その3 唇の状態を見てみよう

- ✓ 乾燥している皮がむけている

▶ 口で呼吸しているかも! → P3



『ツルツル輝く歯』『キュッと引きしまったピンク色の歯肉』 『さわやかな息』になるために！

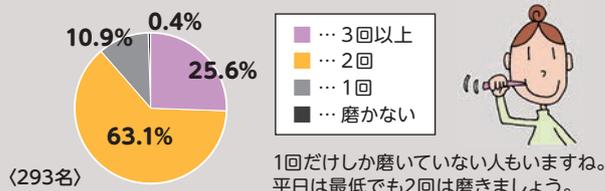
まずは歯みがき時間を作ろう

朝ごはんを食べた後は、必ず歯を磨きましょう。「**歯を磨いて登校!**」がマナーです。磨く時間がない!そんな場合は5分早く起きましょう。5分早く起きられない!そんな場合は5分早く寝ましょう。早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきで、さわやかな息と素敵な笑顔を手に入れましょう!

そして、なんと言っても「**夜寝る前の歯みがきが重要!**」寝ている間は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が繁殖しやすい時間です。就寝前に丁寧に歯を磨くことで、寝起きの口の中の不快感も軽減できます。

時間が無い理由にならない!

平日(学校のある日)に歯みがきは何回しますか。



次は歯みがきのプロになろう

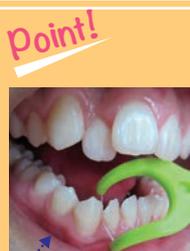
磨けているようで磨けていない部分があります。歯みがきのプロになるためには、歯ブラシに「糸ようじ・デンタルフロス」をプラスすることが重要なポイントです。歯ブラシが届きにくい「**歯と歯の間**」や「**歯と歯肉の境目**」の汚れが除去でき、歯肉炎の予防ができます。「フロスは使って当たり前」を目指しましょう。



奥に入っている歯の表面には歯ブラシの毛が当たっていないことがわかります。



きれいに磨けているように見えるけど、染め出しをしてみると……



Point!
歯と歯の間(歯間部)はフロス(糸ようじ)を使いましょう。詳しい使い方は3ページをご覧ください。



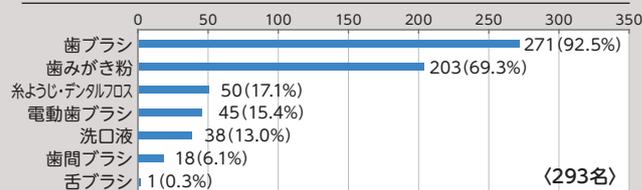
歯ブラシをタテにし、歯の表面にヒタッと毛先を当て、上下に動かし、1本ずつ丁寧に磨きます。



歯ブラシが届きにくい場所は汚れが残っています

歯ブラシだけで満足しないで!! 思った以上に磨き残しがある!

歯を磨くときに何を使っていますか。(※複数回答可)



歯ブラシに比べると糸ようじやデンタルフロスを使用している人が少ないです。目標は100%!

ウィズコロナでの 歯みがきマナー

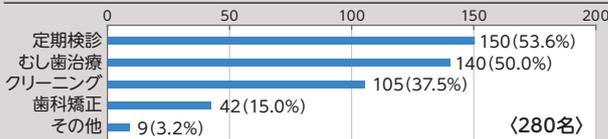
人が周りにいる場合は、距離を取って、唾液が飛ばないように口を閉じて磨きましょう。口に溜まった唾液を吐き出す際は、周りの人に飛び散らないように静かに吐き出しましょう。

プロフェッショナルなカモ利用しよう

今どきの中学生は、むし歯が無くても歯科医院に行っています。定期的に口の中を見てもらって、歯ブラシでは取れない汚れ(歯石や着色)を取り除いてもらいましょう。自分の歯や口のことを気軽に相談できる「**かかりつけ歯科医**」を持つことをおすすめします。

歯科医院に行ったほうがいい

歯科医院(歯医者さん)では何をしますか。(※複数回答可)



● かかりつけ歯科医って???

かかりつけ歯科医という言葉は知っているけど、実際にどんなことをしてくれる歯科医なの? と思っている方も多いのではないのでしょうか。『患者さん一人ひとりの生活に寄り添い、生涯をとらして歯と口の健康を支援してくれる歯科医』のことです。

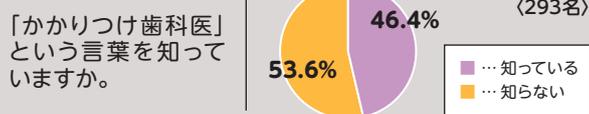
(歯科医師)

半年ぶりだね。ハガキ届いたかな。むし歯は無さそうだけど、ちょっと歯みがきはサボってるかな。夜はしっかりと磨いてる? 確か、バスケ部だったよね。来年は受験だから、塾も通ってるのかな。最近は何か甘い飲み物を飲んだり、お菓子とか食べるようになった? 歯垢が固まって歯石になってるな。歯みがきすると血が出るでしょ。今日は歯石を取ろうね。そんなに怖がらなくて大丈夫だよ。リラックスして。



(心の声)

半年前か、忘れちゃった。先生、よく覚えてるよな。ハガキ届いてた。やべ〜サボってるのがバレたか! ラッキー! むし歯は無いって。部活が終わったら塾に行って、急いで夕食食べて、横になりながらテレビとかスマホ見ると眠くなって寝ちゃうから磨かないで寝る日も… けっこう… ある。疲れた時の炭酸はうまいんだよねー。とくにスナック菓子との相性バッチリ! でも、むし歯は無いからいいでしょ。え! 歯石??? 石がある? ドキドキだー。怖がっているのまで、バレてるのか… またハガキが届いたら予約しよ〜。

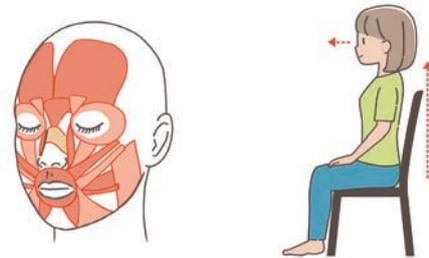


「理想的な歯並び」「しっかりと口を閉じている」「鼻で呼吸をしている」に注目!

歯並びと口周りの筋肉の関係

口の周りには筋肉がたくさんあります。舌の力や唇の力は歯並びに影響します。口周りの筋力のバランスが取れていると理想の歯並びに近づきます。唇の筋力がしっかりとついていないと、「お口ポカン」傾向となり、前歯の歯並びに影響が出てきます。また、歯並びには日ごろの姿勢も大きく関係します。椅子に座る姿勢を意識しましょう。机や背もたれに寄りかからず、背筋をのばして座れるとよいですね。

口はしっかり閉じたほうがいい

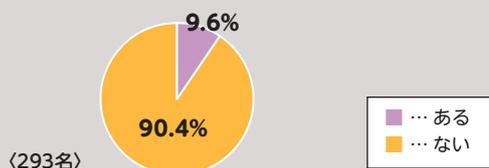


クチャラーは自覚がない

※クチャラーとはクチャクチャと音をさせながらも食べる人のことです。

原因を知ると、音が出なくなるかも

食事の時に「くちゃくちゃ音がする」と注意されることがありますか。



クチャクチャと音を立てて食べている人に、「静かに食べて!」と注意しても直りません。その理由は、鼻で呼吸ができていない(口呼吸をしている)、唇が閉じていない(お口ポカン状態になっている)ことに、気づいていないからです。

食べ物を口に入れたら「唇をしっかりと閉じ、鼻で呼吸をし、奥歯でよく噛む」を意識して食べてみましょう。

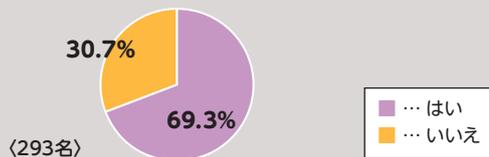
心当たり…ありませんか?



よく噛んで食べて、口周りのトレーニング

歯並びにも影響するんだって

よくかんで食べることを意識していますか。



短時間で食事を取ろうとすると、どうしてもやわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が少なくなってしまいます。

噛む回数が少ないと、顎が小さくなり、歯並びにも影響が出ます。

一口30回程度よく噛んで食べると、歯と口以外にもよい影響があります。

噛み応えのある食品を食事に取り入れてみましょう。

ごぼう、れんこんなどの根菜類。タコ、イカなど弾力性のある食品。

ガムも噛み方によっては、トレーニングになります。唇をしっかりと閉じ、左右の歯を使ってリズムカルに5分~10分間噛みましょう。

奥歯でしっかりと噛むことで、脳への血流がよくなって、頭もスッキリ。集中力を高める効果も期待できます。ガムを噛むときは、むし歯になりにくいキシリトールガムを選ぶようにしましょう。

口を大きく動かして、口周りの筋力アップ!



ブクブクがいてもおすすめです。唇をしっかりと閉じて30秒間のブクブクがいにチャレンジしてみましょう。

糸ようじ・フロスの使い方

ここでは、ホルダーが付いているY字型と言われるタイプを使用しています。

他にもF字型や糸巻タイプもあります。



ゆっくりと横にスライドさせながら歯と歯の間を通過させて、歯肉まで届かせます。



歯と歯肉の境目まで届いたら、糸をピタッと歯に沿わせて、上下に細かく動かします。



前歯だけでなく、奥歯にも使います。



糸巻タイプのデンタルフロスの正しい使い方は歯科医院で教えてもらいましょう。



口の中で糸をうまく動かすには練習が必要ですね。

歯科医院に行ってきました！

板橋第二中学校学校歯科医である土屋先生にご協力いただき、診療室を訪問しました。かかりつけ歯科医を持っている3名が訪問し、歯科医院に行ったときに気になっていたものを見たり、使用する器具のことなどを聞いたりしてきました。



歯医者さんにある椅子「歯科用チェアユニット」と診療で使う「基本セット」を紹介します！

※土屋先生のご了承のもと、診療室内や器具を撮影しています。

むえいとう 無影灯

(熱いので絶対にさわらないように)



タービン・ 超音波スケーラー

(歯を削るときや、歯石を除去するときに使う器具)



スリーウェイシリンジ

(水・風・スプレーが出る)



こうくうない 口腔内バキューム

(口の中にたまった水や唾液を吸い取る)

● 歯科用チェアユニット



● 歯医者さんの基本セット



(上から順に)

- ① **ピンセット** (ガーゼや綿などを口の中に運ぶ)
- ② **探針** (歯の表面や溝を触って診査する)
- ③ **口腔内ミラー** (口の中、歯の裏側を見る、反射させて明るくする)
- ④ **エクスカーベーター** (むし歯でやわらかくなった部分を取り除く)
- ⑤ **練成充填器** (歯科材料を詰めたり塗ったりする)

ちょっと気になること！

口の中に入れる器具は、通常、高圧蒸気滅菌器(オートクレーブ)という圧力釜のような機器に入れて、滅菌をしています。
※滅菌とは、菌を死滅させること

「キューーーーーーン！」の正体はこれ！

「タービン」という歯を削る時に使う道具です。キューーンという音と一緒に水がでできます。(?)コーティングされているバーを付けて歯を削ります。

問題です！(?)に当てはまるのは？
1. チョコレート 2. フッソ 3. ダイヤモンド

間違えていたら大変です！**解答**を確認してくださいね。



私たちが作りました！

このリーフレットは、板橋区立板橋第二中学校の皆さんと学習会や打ち合わせを重ねて協働で作成しました。夏休み中は、「毎食後鏡を見ながらの歯みがき・デンタルフロス(糸ようじ)の使用・口周りの筋力アップのためにブクブクうがい」に取り組むなど、歯と口の健康意識を高めました。

プロジェクトチームの 感想

私たちは、このリーフレットの作成に携わることで、自分の口の中を知ることの大切さや、歯や口の健康が全身の健康に繋がることを学びました。私たち中学生目線で作成したこのリーフレットをたくさんの人に見てもらいたいです。みなさんが歯の健康について理解を深め、歯を大切にしたいと思ってくれると嬉しいです。



生徒デザイン
ホワイトくん

解答 3 **ダイヤモンド** です。歯の表面はとても硬いので、歯より硬いダイヤモンドがコーティングされているバーを使って削ります。すべてのバーにダイヤモンドが付いているのではなく、歯を削る道具は他にもあります。
●歯の表面はすごく硬いのに、甘い炭酸飲料や酢(酸性の性質が強い液体)に浸けておくと歯の表面がやわらかくなるらしいよ。 ●チョコレートは砂糖がたっぷり入っていてむし歯になりやすいよ。 ●フッ化物は歯磨剤(ハミガキ粉)に入っている成分で、歯の表面を強くする効果があるよ。

リーフレット内のデータや画像等の無断転載・無断使用は禁止します。

板橋区健康生きがい部(板橋区保健所) 健康推進課 電話 03-3579-2727

令和4年度作成