

平成28年1月15日(金)

歯の健康教室 ～歯肉炎の原因とその予防～

1月15日(金)、6年生を対象にした歯の健康教室を行いました。講師は、本校学校歯科医の神成勝典先生です。

この教室に参加する前に、6年生はカラーテスターを使って、歯磨き後の汚れをチェックしました。その結果、「歯と歯の間に汚れが残っていることが分かった」という子たちの声。

体の健康を映し出すとも言われる歯肉。今日は、様々な病気にもつながっていく歯肉炎(歯周病)の原因と予防について、神成先生よりお話をいただきました。



歯肉炎の原因と症状



映像を交えながら、歯磨きでの磨き残しが歯肉炎の原因につながることで、口の中で作られる歯垢(プラーク)にあるたくさんの細菌が、歯肉の腫れや出血を引き起こすというお話がありました。

また、歯肉炎は心臓病や糖尿病、脳卒中につながっていく病気である反面、ブラッシング等でしっかりとケアすることで治る病気でもあるというお話がありました。

手鏡で自分の歯肉を観察

健康な歯肉は、薄いピンク色で、歯肉が歯と歯の間に入り込み、指先を押した際、弾力があり出血しない状態です。赤みを帯びているとか丸く厚みをもって膨らんでいる場合は歯肉炎になっていることが疑われます。手鏡で歯肉を確かめてみましょうという話に、子どもたちは歯肉の色や形を確かめたり、指先で歯肉を押して弾力の有無を調べたりしました。



歯肉炎を予防するために

歯肉炎の予防として毎食後と就寝前に正しい歯磨き(食後30分以内に3分間)を行う。歯ブラシはペンを持つように持ち、「奥歯の溝」「歯と歯の間」をしっかり磨く、デンタルフロスという糸を使って歯垢を取り除くとより効果的。

そして、丈夫な歯を作るために、バランスの良い食事をする、おやつでは糖分の多い飲み物は控えるとよいというお話がありました。

併せて、定期的な検診(プロフェッショナルケア)とフッ化物洗口も効果があるとお話がありました。

お礼の言葉



歯肉炎を放っておくと、心臓病・糖尿病・脳卒中という病気につながることを知りました。

また、普段飲んでいるスポーツドリンクには33gの砂糖が入っていることが分かったので、飲み過ぎないようにしたいです。

歯肉炎の予防のために、毎日の歯磨きは丁寧にしないといけないなと思いました。今日はたくさん教えていただきありがとうございました。