

からだから 3年生歯みがき号



保健室 2011.12

10月に歯科衛生士の大堀みどり先生から、歯のみがき方を教えていただきました。その後もていねいな歯みがきができていますか？ みんなの感想や質問を歯科校医の斉藤先生と大堀先生にお送りしたところ、お忙しいなか、みなさんのために回答してくださいました。しっかり読んでくださいね。



Q1.むし歯になって、すぐ歯医者さんにいったら、なおるのですか？

A1.先日の授業でもお話したように、できてまもない小さなむし歯は治ることもあります。治療が必要なくらいに進んでしまったむし歯でも、ひかひかの小さなむし歯であれば、1回の治療で治ります。しかし、むし歯が深くまで進んでしまった場合は何回も通う必要があります。

Q2.みがきにくい、おく歯のみがき方を、もっと教えてください。

A2.奥歯は前歯とちがいで、かむ面があります。かむ面には細かい溝があり、そこからむし歯になることが多いです。溝の中までしっかりと歯ブラシの毛をいれて、細かく動かしてください。下のおく歯は舌がじゃまをして、裏側がみがきにくくなります。上のおく歯はほっぺの内側のお肉がじゃまをし表側がみがきにくいのです。一番奥の歯をみがき忘れる人も多くいるので気をつけてください。



Q3.歯をみがくとき、どれくらい歯みがき粉を使ったらいいですか？

A3.歯みがき粉をたくさん付けると、口の中が泡だらけになり、すぐにうがいをしたくなると思います。この前の授業で、歯こすは時間をかけてみがかないと、なかなか取れないことを学んだと思います。じっくり時間をかけてみがくときは、何もつけなくてもかまいません。歯みがき粉をつける場合もほんの少しで大丈夫です。



Q4.家でみがいた時、歯がキュッキュと聞いています。この音はいい音ですか？

A4.みがいた時の「キュッキュ」という音を実際に聞いていないので、判断が難しいのですが、みがいた後に指でこすって、「キュッキュ」となるのは、よくみがけているからだだと思います。

Q5.軽くみがいても血が出るのはなぜですか？

A5.軽くみがいても出てくる血は、歯ぐきが歯肉炎という病気にかかっているからです。歯肉炎の原因は歯こすです。歯こすが残らないように毎日の歯みがきをがんばると、歯ぐきは健康な状態に戻り血は出なくなります。



Q6.軽くみがいて出てきた血と、強くみがいて出てきた血は、何が違いますか？

A6.軽くみがいても出てしまう血は、歯肉炎になっているために出てくる悪い血です。歯こすをしっかりとりぞいていくと、必ず出なくなります。強くみがいて出てくる血は、歯ブラシで歯ぐきをキズつけてしまい、その傷口から出ている



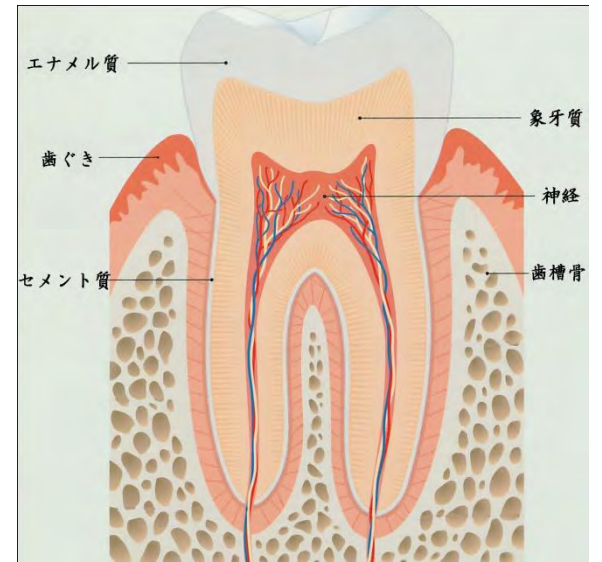
可能性があります。強くみがくと歯ぐきにも悪いので、痛くない、気持ちのよい力かけんでみがいてください。

Q7.なぜ歯は白いんですか？

A7.歯を作っている成分が透明と銀白色です。これが合わさって白くみえます。

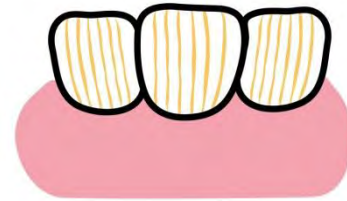
Q8.歯は何でできているんですか？

A8.歯は「ハイドロキシアパタイト」という物質からできています。歯は神経を取りまくように三層からなっています。外側はエナメル質といって体の中で一番硬い組織です。神経の周りには象牙質というひかひかのやわらかい組織があります。歯ぐきの中に入っている外側部分をセメント質といい、歯を支える骨と歯をがんじょうにつなぐやくわりをしています。



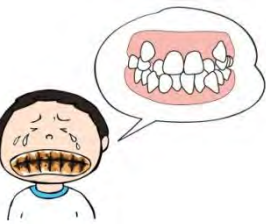
Q9.どうして、ちゃんと歯をみがいても、黄色くなるのですか？

A9.歯はエナメル質という白くて硬い部分があり、その下に象牙質という比較的やわらかい黄色っぽい部分があります。黄色く見えるのは、エナメル質の下の象牙質の色がすけて見えるからです。また、歯の元の色に、お茶やコーヒーなどで茶しぶがつくことがあります。お茶などをのんでいるコップにも茶しぶがつきますね。それと同じように歯にも茶色の着色物がつきます。でも、これはむし歯で茶色くなったものとは違うので心配いりません。歯の色は個人差がありますが、黄色いから悪いということはありません。



Q10.どうやったら、歯ならびがよくなるのですか？

A10.歯ならびを悪くする原因に、むし歯があります。甘いものを食べすぎたり、ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎたりするとむし歯になり、歯をぬかなければいけなくなってしまいます。歯をぬくと隙間ができ、その隙間となりの歯がたおれてきて歯並びが悪くなります。歯ならびをよくするために大切なことは、しっかりかむことです。かむことはしょうぶなアゴを作りますし、歯をささえる骨もしょうぶになります。また、片方のおく歯ばかりを使ってかんでいると、顔がゆがむ原因にもなります。両方のおく歯で、一口ごとに30回はかむようにできるといいですね。



Q11.歯ならびが悪いので、きょうせいをしようと思うんだけど、どこの歯医者に行ったらいいですか？

A11.きょうせい歯科専門の歯医者さんのいる歯科医院がおすすめです。

Q12.きょうせいをするのですが、いつごろからやればいんですか？

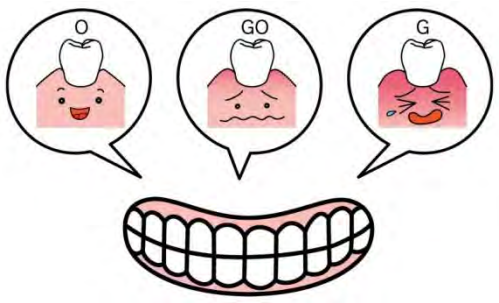
A12.お口の中の状態によって変わってきます。気になる生え方などある場合は、気軽に歯科医院に相談してください。早く治療したほうがいいか、もう少し大きくなるまで待った方がいいかなど、くわしく検査をして判断します。

Q13.最近、歯が抜けないけど、大丈夫なんですか？
 A13.子どもの歯の下には、おとなの歯が出てくる準備をしています。すべてのおとなの歯がはえそろうのは12~13歳くらいです。順番にぬけてくるので安心してください。

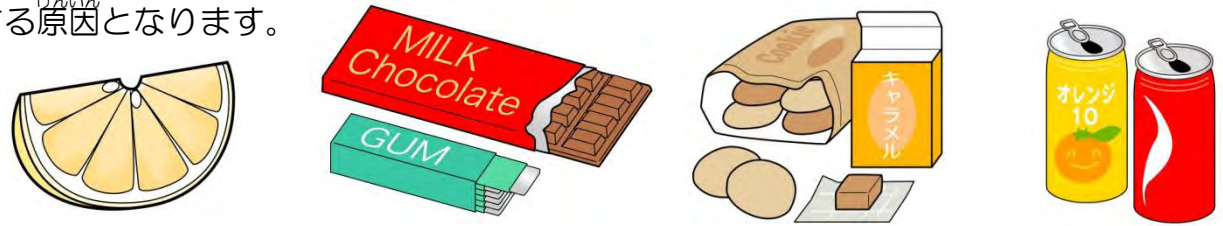


Q14.フッ素は、1日何回すればいいのですか？
 A14.フッ素の使い方にはいくつかあります。一番取り入れやすいのは、歯みがき粉の中にフッ素が入っているものです。毎日使うのでフッ素の濃度は低いです。これは一日に何度使っても大丈夫です。歯みがき後に使うジェルタイプやスプレータイプ、ブグブグうがいをするフッ素などもあります。また、3か月~6か月に一度歯科医院でぬってもらフッ素もあります。これは毎日使う物にくらべて、フッ素の濃度が高いです。

Q15.歯ぐきから見えてきてしまった歯は、もとにもどるのですか？
 A15.手に力をいれて、ゴシゴシ歯磨きをすると、歯ぐきが下がり、根の部分が見えるようになってしまいます。残念ながら、何もしないと見えてきた根は元には戻りません。見た目が気になったり、歯がしみて困ったりする場合には、歯ぐきの「移植手術」をして歯ぐきを元に戻すことはできます。



Q16.これをしたら、歯がガタガタになる！ということはありませんか？
 A16.甘いものがよくないお話はしましたが、すっぱいものを毎日とる習慣にも問題があります。たとえばコーラなどの炭酸飲料をひんぱんに飲むこと、おやつに毎日グレープフルーツを食べること、お酢の入った飲み物を飲み続けることなどです。これらに含まれる酸により、歯の表面が溶けてしまうことを「酸蝕歯」といいます。進行すると冷たいものがしみたり、むし歯のような痛みを感じたりする原因となります。



Q17.大堀みどり先生は、むし歯やストレプトコッカスミュータンス菌があまりないんですか？
 A17.ガムやあめを食べたり、ジュースなどの甘い飲み物を飲んだりする習慣がなく、歯みがきもきちんとしているので、ミュータンス菌は多くないと思います。

齊藤先生とおおほり先生が、みなさんの質問に対して、本当についていないに、わかりやすく答えてくださいました。ここにあげられた質問は、多くの方が知りたいなと思っている内容だったのではないかと思います。おうちの人とじっくり読んでください。
 それから、歯のみがき方を教えてもらった後に、これだけたくさん疑問や質問が出てきたことはとても素晴らしいことだなと思いました。何かを学んだあとに「どうして?」「どうなっているの?」という考えが出てくるのは、勉強したことが深まっているということ意味しているそうです。新しい疑問を解決することで、さらに自分の知識を高めていってください。

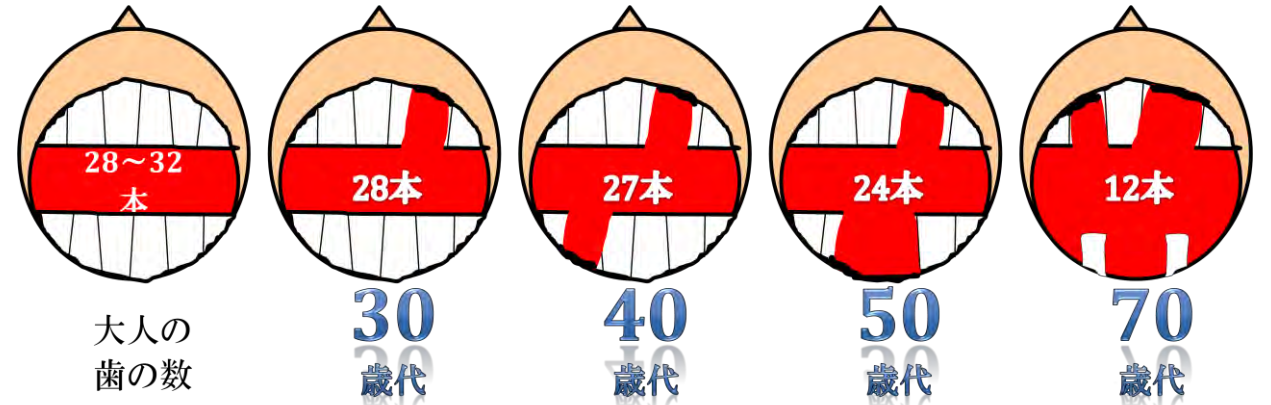
★「8020運動」って知ってる？

これは「80歳になっても、自分の健康な歯を20本以上もってられるようにしよう」というものです。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べることができるといわれています。みなさん、今はなかなか80歳の自分を想像することは難しいかもしれませんね。80歳の時に自分の歯が20本以上あるということは、どれだけすごいことなのでしょう？



まず、歯が抜けてしまう原因は、むし歯だけではありません。歯を支えている「歯ぐき」が病気になってしまうと、歯を支えられなくなり、歯が抜けてしまうこととなります。特に年齢が高くなるにつれて、歯ぐきの病気＝「歯周疾患」というものにかかってしまう人が多く、そのために、自分の歯が抜けてしまうのです。

下のイラストは、歯ぐきの病気にかかってしまった場合に、自分の歯がどれだけ残っているかを示したものです。元気な大人の人であれば、28~32本の元気な自分の歯があります。しかし、歯ぐきの病気にかかると、30代、40代、50代...と年齢があがるにつれて、自分の歯が減り、70歳代では自分の歯が12本程度しかなくなってしまうそうです。そうすると、食べ物が食べられなくなってしまうので、入れ歯やさし歯を入れることとなります。



80歳の時に20本以上も自分の歯を持っているためには、今、生え変わってきている「永久歯」＝大人の歯を大切に使い続けなければなりません。永久歯が抜けてしまったら、次に生えてくる新しい歯はありません。そのためにも、今から1本1本の歯を、大切に大切にしていってください。



今になって、むし歯になる前に、歯みがきをしっかりとっておけばよかったと後悔しています…。といっても、むし歯になってしまった歯は元通りに戻りませんので、80歳で20本以上の歯を残せるように、歯を大切にしていこうと思います。



みなさんは、今からでも遅くありません！ どうぞ歯を大切にす生活を心がけてください。