

12月 あおぞら (特別号)

< 歯科保健指導報告 >

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士の方にご指導いただき、2年生で歯科保健指導を実施しました。自分の歯・口腔の健康について今一度、考えてみてください。

かむことの大切さを知ろう！

どんな時に噛んでいるのか？

力を出す (握力計で実験をしたところ、奥歯を噛んだ方が力が出ることがわかった)
食べる →むし歯があると噛み締められず力が出ない。100%力が出るように**むし歯は早期治療を!**
飲み込む (奥歯を噛まないで飲むのは難しい)
話す

噛む役割分担 (歯の形で噛む役割が違う)

(前歯) 食べ物を噛み切る
(奥歯) 食べ物をすりつぶす・噛み砕く

唾液の役割

食べた物をまとめる 消化を良くする (消化酵素)
口腔をきれいにする

顎関節

奥歯で噛む時によく動く→よく噛むと**側頭筋・咬筋**が活発に動く→顎の成長、脳の働きがよくなる→朝ごはんをしっかり噛んで登校すると成績アップにつながる

中高生の顎関節症の増加

(原因) 柔らかい物ばかり食べてよく噛まない **むし歯**があり、片寄って噛んでいる
歯並びが悪い 姿勢が悪い (ほおづえつく)

(対処) **むし歯**を治して左右両方の歯で噛めるようにする

噛ミング30 (健康維持するためにひと口30回、よく噛んで食べましょう)

<よく噛むためのヒント>

- ・ひと口の量を少なくして、食べ物の形がなくなるまで**意識して**噛む
- ・飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる ・口の中に食べ物がある間に飲み物を飲まない
- ・ながら食べをしない (意識がながら (スマホ・ゲームなど) に行ってしまう)
- ・飲み込む前に右で5回、左で5回余分に噛む ・好き嫌いせず何でもよく噛んで食べる

<噛むことの効用>

- あ** あごと体全体の働き (しっかりとした上顎・下顎の噛み合わせ→運動能力高い)
- い** 胃腸での消化・吸収を高める (唾液の消化酵素・免疫物質による)
- な** なんでも食べて生活習慣病予防 (生活習慣病の予防は食生活が大切)
- の** 脳に刺激を与える (側頭筋の動きと脳の血液量増加による)
- だ** 唾液でガン予防 (魚の焦げなどの毒消し作用)
ダイエット効果 (よく噛むと20分後に満腹中枢が刺激される)
しっかりと噛んで唾液を出すと、口の中の細菌の増殖を抑えて歯を守る



中学生の歯みがき

歯垢（プラーク）は**細菌のかたまり**（むし歯・歯肉炎の原因）

歯垢はうがいでは取れない、正しい歯みがきで取る

みがき残ししやすいところ

○歯と歯の間 ○歯肉の境目 ○かみ合わせの溝 ○デコボコ歯並び



歯みがきで大切なこと

①歯ブラシを小さく、小刻みに動かす ②みがき残しをしない ③歯肉炎予防

※脇を閉じて、鉛筆持ちでブラシを持って、歯1本につき、**10~20回小刻みに動かす**

※コロナ禍の歯みがき

歯みがき中はしゃべらない

口を閉じながら歯ブラシを口から出さずに小刻みに1本1本丁寧に動かす

少量の水（ペットボトルキャップ一杯程度）で奥歯噛んで上下左右グチュグチュすすぐ

低い姿勢の前屈みで水を吐き出す

※歯ブラシの外側を上手に使える人が歯みがき上手 一筆書き法で順序よく、みがき残しのないように

※歯みがき後、舌で歯をなめて →（ツルツル○ ヌルヌル×）

歯ブラシの当て方

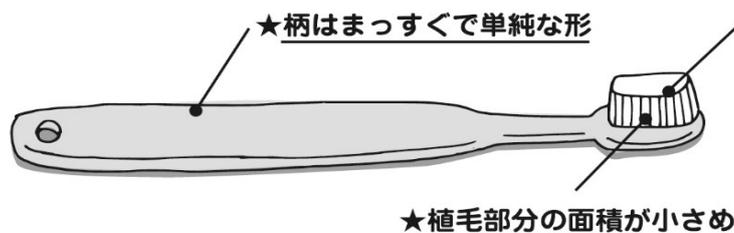
噛み合わせ←（ブラシのつま先を溝に当てる） 奥歯うら←（ブラシのつま先）

前歯うら←（ブラシのかかと） 歯と歯の間←（ブラシを縦にわきを使って上下に動かす）

第二大臼歯（12歳臼歯（7番目の歯で背が低い））←（肘を張って横からブラシ突っ込む）

歯肉炎予防のみがき方

←（軽度歯肉炎は歯肉との境目にブラシを当てて軽く**振動**させる。**振動**を与えるだけで血行が良くなり、1週間程度で改善する）



★毛先が平らに揃えてある

★毛の材質はナイロン毛

★毛の硬さは「ふつう」

歯のけが（出血 歯がぐらぐら 歯が陥入 歯が抜けた 歯が欠けた など）

歯が抜けたり、欠けた場合 → 必ず回収する

歯根膜の細胞の再植が重要なので

抜けた歯の根は絶対に手で触ってはいけません。水道水でゴシゴシ洗ってもダメ！

保存液か牛乳につける（無かったら自分の唾液をかける）→ラップで包む（夏場は保冷剤を添える）



1時間以内に歯医者さんへGO!



歯が元通りになるかは時間との戦いです。**歯根膜**があれば、元の場所にくっつくことができる可能性があります。