

### 歯科健診でわかること



学校歯科検診では、歯と歯肉の状態を1本1本調べます。お医者さんが歯の位置と状態を伝えているので、耳を済ませてみましょう。

特に、C (シー)・G (ジー) は要治療！

CO (シーオー)・GO (ジューオー) は要注意！

保健室から受診勧告を受け取った場合、速やかに歯科医院を受診しましょう。

/ (斜線)



健康な歯

〇 (マル)



治療済みの歯

CO (シーオー)



初期のむし歯

C (シー)



むし歯

X (バツ)



要注意乳歯

GO (ジューオー)



軽度の歯肉炎

G (ジー)

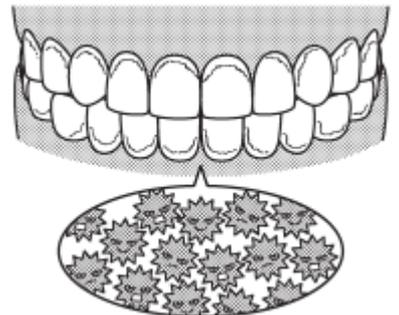


歯肉炎

### 歯垢が残っていると、むし歯や歯肉炎の原因になります

歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまってきます。

歯垢1gの中には、数千億もの細菌がいると言われ、歯に影響を与えない細菌と虫歯や歯肉炎などの歯の病気をおこす細菌が混在しています。間食などで砂糖が入った物を食べるとそれをエサにして、歯の病気を起こす菌は増え、歯垢もどんどんたまっていきます。

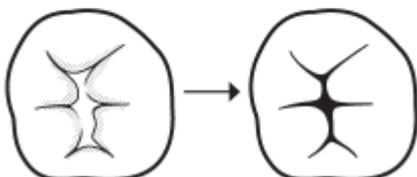


#### むし歯

歯垢の中のミュータンス菌などが、砂糖を餌にして酸をつくり、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで、改善できますが、放置すると、痛みが出て、歯に穴が開きます。

初期のむし歯

むし歯



#### 歯肉炎

歯肉からは、歯垢の中のさまざまな細菌を倒すために、生理活性物質を出します。そのために歯肉が赤く腫れ、出血します。歯磨きや食習慣を見直すことで改善しますが、放置すると、将来、歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜ける原因になります。

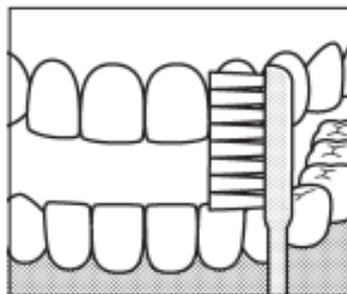


## 歯磨き3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができます。



### ① わき磨き



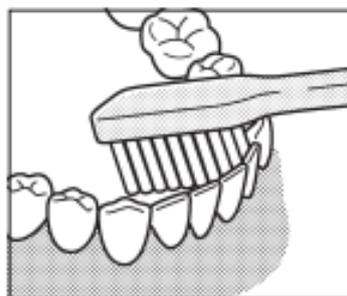
歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

### ② つま先磨き

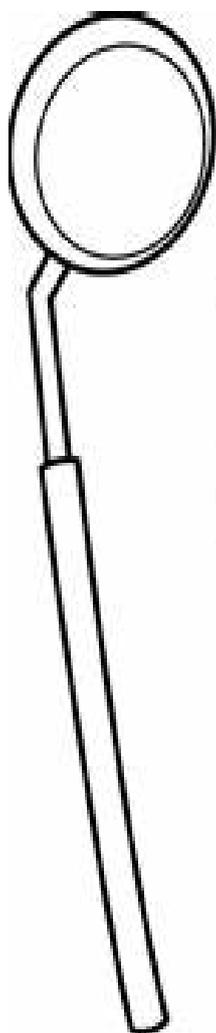


歯ブラシの先端（つま先）を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

### ③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。



## デンタルミラーの使い方

デンタルミラーは、口の中の見えにくい部分を見るための器具です。

普段、前歯の裏側や奥歯などは見えづらいですが、このデンタルミラーを使うことで見やすくなります。

デンタルミラーと洗面所の鏡や手鏡などで鏡合わせにし、歯磨きの前後に汚れている部分をチェック！

丁寧なブラッシングを心掛け、磨き残しを減らしましょう♪

歯科検診で、1人1本お家に持ち帰って活用してください☺

