

**ほけんだより**



「はみがきがんばりカード」は毎日できていますか。このミニほけんだよりでは、歯の健康についての情報をお伝えしています。おうちの人と読んでくださいね

**歯科検診の結果より**

～「**歯垢**」「**歯肉**」「**要観察歯(CO)**」～

歯科受診が必要な人には、「歯科検診のお知らせ」を配っています。受診が必要でなかった人は、後日配付する「健康の記録」で確認してください。

歯垢が固くなった、**歯石**がある人もいます。歯石も受診が必要です！

**その① 「歯垢」の状態の見方**

検査の結果	意味・対処の方法
付着なし	歯垢は付いていません。丁寧な歯みがきを続けましょう。
経過観察	歯垢が <b>少し付いています</b> 。注意深い歯みがきを続けることで改善が期待できます。
歯垢があります	歯垢が <b>相当付いています</b> 。歯科医院での除去が必要です。



**「歯垢」ができるまで、どのくらいかかる？**

白っぽいネバネバが、歯のよごれ「**歯垢**」。  
 食べた後の残りかす（主に砂糖）に口の中の細菌がくっつくと、その細菌がどんどん増えます。そして、時間がたつと、白っぽいネバネバした「**歯垢**」になります。  
 「**歯垢**」になるまでの時間は、...

**食後、4～8時間！**

短いと思った？それとも、結構時間がかかるなと思った？  
 1回でも歯みがきを忘れていたり、みがき残しがあると、あながいあつという間に歯垢になります。2～3日後には、もっと固い「**歯石**」になって、歯みがきでは落とせなくなります！

## その② 「歯肉」の状態の見方

検査の結果	意味・対処の方法
異常なし	歯肉はきれいです。
経過観察	歯肉に軽度の腫れや出血がみられます。 <u>注意深い歯みがきを続けることで改善が期待できます。</u>
歯肉の病気があります	歯肉の病気（歯肉炎など）があります。 <b>治療が必要</b> です。

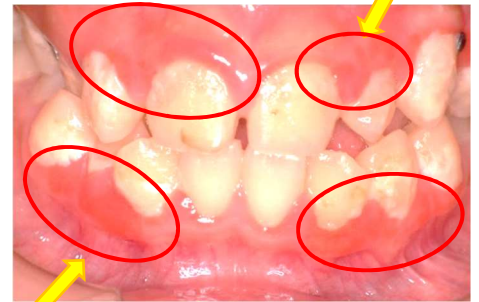


「歯肉」とは、歯をささえている歯ぐきのことです。健康な歯肉は、ピンク色で引きしまって見えます。歯みがきをして血はでません。

健康な歯肉

### 「歯垢」の中には、約300種類の細菌が！

「歯肉炎」の原因は、「歯垢」です。歯垢の中にはたくさんの種類の細菌がいて、歯肉炎や歯周病を引き起こします。歯みがきで歯垢をしっかりと落とすことが、一番の予防です！



「赤くなっている」、「ぶくっと腫れた感じ」、「歯みがきで血がでる」。こんな歯肉は、歯肉炎になっている可能性があります。

「経過観察」ていどの軽い歯肉炎であれば、注意深く丁寧な歯みがきを続けると、3週間ほどで改善が見られるようになります。

## その③ 「要観察歯：CO」ってなに？

「CO」とは、むし歯になりかけている歯のことです。

歯みがきの仕方や食生活を見直しましょう。あまいおやつのだらだら食いも、むし歯が多発する原因になります。

異常なし	「CO」はありません。
経過観察	「CO」が1～3本あります。注意深い歯みがきを続けることで、 <u>進行をおく遅らせることが期待</u> できます。
CO要相談	「CO」が4本以上あります。歯医者さんの指導を受けてください。

