



歯科健康診断結果のお知らせ

お知らせ票はあなたのお口の成績票です。良かった人はそれが続くように、
治すところが見つかった人は出来るだけ早く治療に行き、どうすればよいか
生活をふりかえてみましょう。

歯科校医の原先生よりみなさんへ

全体的に、昨年度よりもみんなの口の中がキレイだと感じました。歯石や着色のある人は多い
ですが、その程度は軽くなっています。ただ、キレイな人とそうでない人の差が大きいです。
健診の中でみがきかたをお話した人は、毎日の歯みがきにいかしてくださいね。

お家の方へ

- ◇歯科健康診断の結果をお届けします。必ずお子さんと一緒に見て、確認してください。赤○は受診が必要な項目です。早めに対応をお願いします。（*赤○がない、青○のみのお知らせ票は学校にお返しただく必要はありません）
- ◇今回は「受診の必要なし」でも歯の状態は日々変化します。また健康診断からの時間も過ぎていきます。特に子どものむし歯は進行が速いので、おかしいなど思われたら早めにかかりつけの歯科医に相談なさってください。
- ◇問診票に書いていただいた質問等に対する校医のコメントや、子どもが健診中に受けた指導を青ペンでメモ書きしています。同じような内容で大勢から質問のあったことについては、このおたよりをごらんください。

お詫びとお願い

偶数学年の健診日から約1ヶ月が過ぎていきます。その間に乳歯が抜けたり、すでに治療を済まされた場合は書類のためだけにわざわざ受診していただく必要はありません。お家の方がいきさつをご記入の上、学校にお返しただけるとありがたいと思います。

Q1 口臭が気になる

Ans.

子どもの口臭の原因は、むし歯があったり、食べかすが長時間口の中に残っていたり、歯垢がたまっていることが多いです。生えかわり期には、抜けそうな乳歯のまわりや、抜けた歯のくぼみに汚れがたまっていることがあります。このにおいを解消するには、優しくていねいにブラッシングすることと、むし歯の治療が基本です。乳歯のむし歯は永久歯の生え方に影響します。放置しないで治療しましょう。

歯肉炎が原因の臭いもあります。歯肉の腫れや歯垢の付着を指摘された人は歯科医院で診察を受け、掃除をしてもらったり、みがき方の指導を受けたりすると良いでしょう。

また、唾液の量が減って口が乾くと口臭は強くなります。良くあるのは朝起きてすぐのお口のおいで、お口に異常がなくても感じられます。熱が出たときや緊張したときなども口が乾き、臭いが強くなります。うがいをしたり、お茶や水を飲んだりすれば治まる口臭（＝生理的口臭）は、あまり気にしなくてよいでしょう。（*歯や口に問題がないのに臭うときは、後鼻漏といって鼻の病気が原因のことがあります。耳鼻科で診てもらいましょう。）

Q2 歯の色が気になる（白くない）

歯の色には個人差があり、皆が真っ白ではありません。また、乳歯が青白色なのに対して永久歯は黄白色なので、少し黄色っぽく見えます。また、所々が茶色くなっているときは、食品からの着色と考えられます。着色自体は病気ではありませんが、そこに歯垢がつきやすくなるため、歯科医院で取ってもらいましょう。歯磨き剤をつけてみがかくと予防になります。

Q3 歯並びが気になる

毎年「口臭」と並んで問診票の中でチェックが多い項目で、歯並びへの関心の高さがうかがえます。生えかわり期の歯列は、かなりガタガタしていても**永久歯が生えそろうときれいに整う**こともあり、ほとんどが“様子を見ましょう”の状態です。（さらにくわしく診る必要があると思われる場合は“受診しましょう”にチェックがついています）

永久歯が生えて来ているのに乳歯がなかなか抜けない場合は、抜歯が必要かどうか慎重に判断しないとイケないので“**要注意乳歯**”としてお知らせしています。かかりつけ医で詳しく診てもらってください。

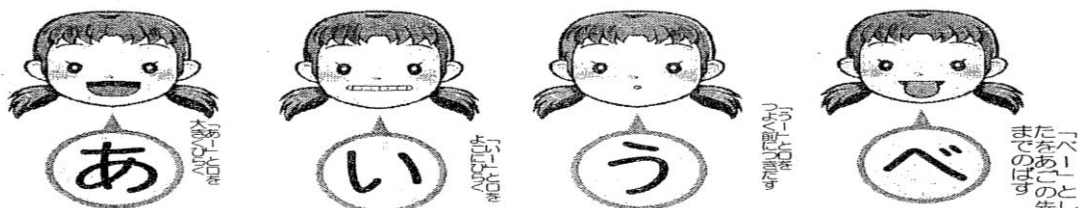
生え替わり期、歯並びをよくするために大切なのは、唇を閉じることと舌の先を（上前歯の裏ではなく）上口蓋につけるようにすることです。前方から唇が押す力と、奥歯が生える力によって歯列が整えられていきます。しかし、口がぽかんと開いていたり、舌が常に上前歯を外向きに押し出している状態になりやすくなってしまいます。また、発音する際の舌の動きも歯列に影響しますので、しっかりと明瞭に発音することを心がけましょう。

鼻やのどの病気のために口を閉じることが難しい人がいます。この場合は耳鼻科の治療が必要なこともあるでしょう。単なるクセなら「口を閉じて」と注意してあげてください。

背中が丸いより、背筋を伸ばした方が口も閉めやすいです。**よい姿勢とセット**での声かけが効果的です。

永久歯が生えそろう後の歯並びの善し悪しは、審美的（＝見た目）な要素もあるため、人によって感じ方が大きく異なります。学校健診で異常がないと言われても「やっぱり気になる」という場合は、かかりつけ歯科医や矯正の専門医に相談されると良いでしょう。

大人も子どもも、マスクの中で口がぽかんと開いている人が増えているとか。口の乾燥から来るトラブルや、噛む力の低下が心配です。“あいうべたいそう”をして、口の周りの筋肉を鍛えましょう。“い”と“う”の動きだけでも効果があるそうです。一日30回を目標に続けてみましょう。



口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。声は小さく、動きは大きくしっかりと。一日30セットが目安です。あごが痛いときは「い〜」「う〜」だけをくり返します。

Q4 仕上げみがきはいつまで必要？

一般的に、3年生（が終わる）までは仕上げみがきが必要と言われています。むし歯を見つけたり、横から生えてきた永久歯を早期に発見するためにも、仕上げや点検をお願いします。

学年が進むにつれ、じょうずに自分で磨ききる力もついてきます。親の点検をいやがるようになったら、かかりつけ歯科医をもち、定期的を受診して指導を受ける習慣をつけるとさらに良いですね。