

# ほけんしつだより 6月号

令和6年6月12日発行 No.3 八鹿小学校 保健室

## “**歯科健康診断結果のお知らせ**”をお届けします

お知らせ票はあなたへのお知らせです。必ずお家の方といっしょに見てくださいね。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、生活も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

昨年、新型コロナウイルスの影響が大きかった時期が過ぎて、みんなのお口の中がきれいになってきていると感じたのですが、今年はその良い変化が少し足ぶみしているような印象を受けました。鼻が詰まって口呼吸になっているのか、歯肉の状態が悪い人がめだちました。体調が悪いときほどていねいに歯をみがき、口の中をきれいにしましょう。

### おうちの方といっしょに読みましょう

～たくさんの人から質問のあったことからお答えします

#### 質問1 歯並びが気になります

#### 答え

生えかわり期の歯列は、かなりガタガタしていて不安に思われる方が多いようですが、発育や歯の萌出によって変化するため、ある程度生えかわりが進むのを待つ場合も多くあります。しかし、永久歯が生えてきているのに乳歯が残っていたり、詳しい診察が必要と思われる場合は“受診しましょう”にチェックがついています。かかりつけ医で詳しく診てもらってください。

一般的に生え替わり期に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）上口蓋につける習慣をつけることです。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くからです。口がいつもぽかんと開いていたり、舌が常に上前歯を外向きに押し付けていたりすると出歯になりやすいです。良い姿勢とセットで気をつけましょう。

また、発音する際の舌の動きも歯列に影響します。明瞭な発音を心がける事も良い歯並びのために大切なことです。

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。



## 質問2 くちのにおいがきになります

答え

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。特に生えかわり期には、抜けそうな乳歯のまわりや、抜けた歯のくぼみにブラシが当たると痛いため、そこを避ける結果、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。みがきクセがあつて、ある部分だけに歯垢がたまり、炎症を起こしていることがあります。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において、歯・歯肉に異常がなくても感じられます。発熱時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良いでしょう。

**（\*歯や口に問題がないのに臭うときは、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。）**

答え

## 質問3 はいろき歯の色がきになります



乳歯が青白色なのに対して永久歯は黄白色なので、生え替わると少し黄色っぽくなったように見えます。歯みがきをしても落ちない茶色い汚れは、食品等からの着色と考えられます。生えたての永久歯は表面がざらざらして着色しやすいのです。着色自体は病気ではありませんが、そこに歯垢が付きやすいため、歯科医院での除去をお勧めします。

歯石が付きやすい人もいます。歯質は年齢と共に変化していきます。**生え替わって3年間くらいが歯の質を決める重要な期間**です。強く美しい歯を育てる気持ちでケアしましょう。

### うちかた 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**して頂きますようお願いいたします。赤○は受診が必要な項目です。受診されましたら、結果を記入して学校にお届けください。  
（\*赤○がついていない、**青○のみのお知らせ票は学校にお返しいただく必要はありません**）

◇今は「受診の必要なし」でも歯の状態は日々変化します。特に子どものむし歯は進行が速いので、「おかしいな」と思われたら今回の結果に関わらず、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。

**お願い：**健康診断の日から今日までの間に乳歯が抜けたり、すでに治療を済まされたりした場合は、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メモ書きの上、学校にお返しくださいますようお願いいたします。