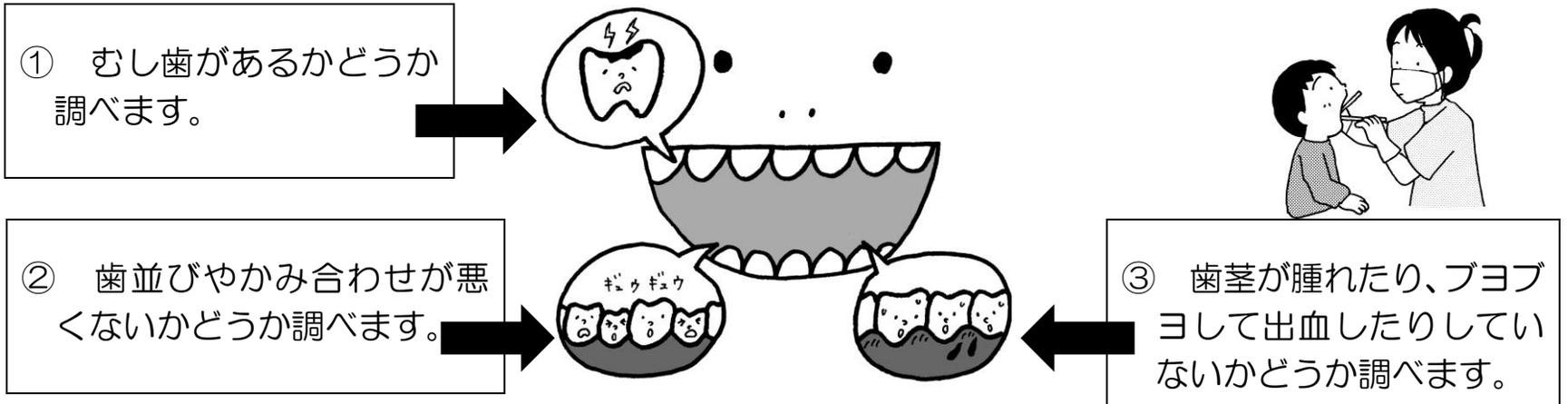


## 歯科検診では、歯と口の中の健康を調べます！



まずは、今、自分の歯と口の健康がどんな状態なのかを知りましょう。そして、毎日の歯みがきや食生活を見直すなど、健康管理に役立てましょう！

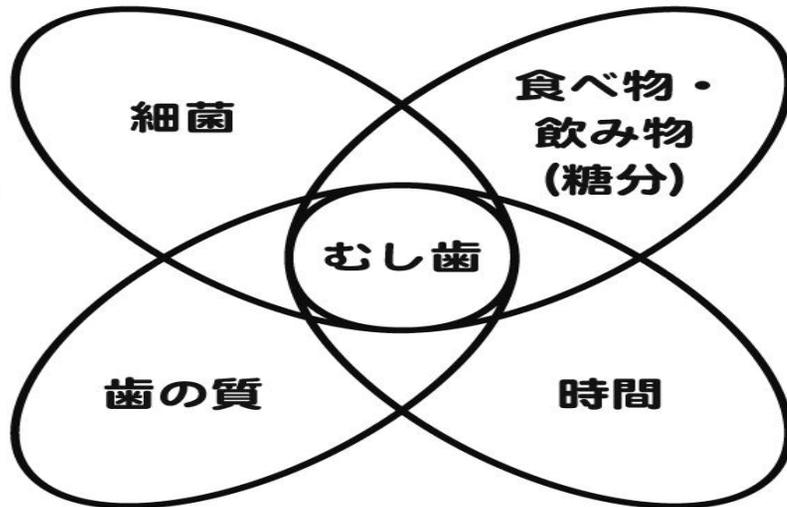
### 歯と口の健康のために

むし歯は、「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。このうちの1つでも当てはまるとむし歯になるので、歯を磨くだけでは不十分です！

歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができますよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。



砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。



食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食い、だらだら飲みをせず、食べたらずぐ歯みがきしよう。



## 歯科検診を受けるときの約束

### ★朝のはみがき★

歯科検診の日の朝は、いつもより丁寧に歯をみがきましょう。

### ★歯科検診の前★

給食のあとは、必ず歯をみがきましょう。

### ★あいさつ★

検査のときは、「名前」をはっきり言いましょう。

### ★検査のとき★

名札を必ず付けておきましょう。

※ 歯科衛生士さんが検査記録を記入されるので、記録表への記入間違いを防ぐためです。

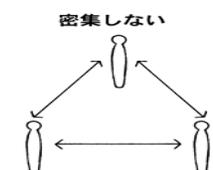
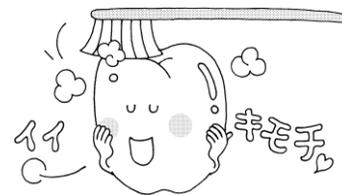
マスクをはずして、口を大きく開けましょう。

### ★検査を待つとき★

並んで検査を待つ間は、マスクを付けておきましょう。

ソーシャルディスタンス（1m）を意識し、間隔をあけて並びましょう。

※保健室内、廊下に印をつけています。並ぶときは、その印に合わせて並びましょう。

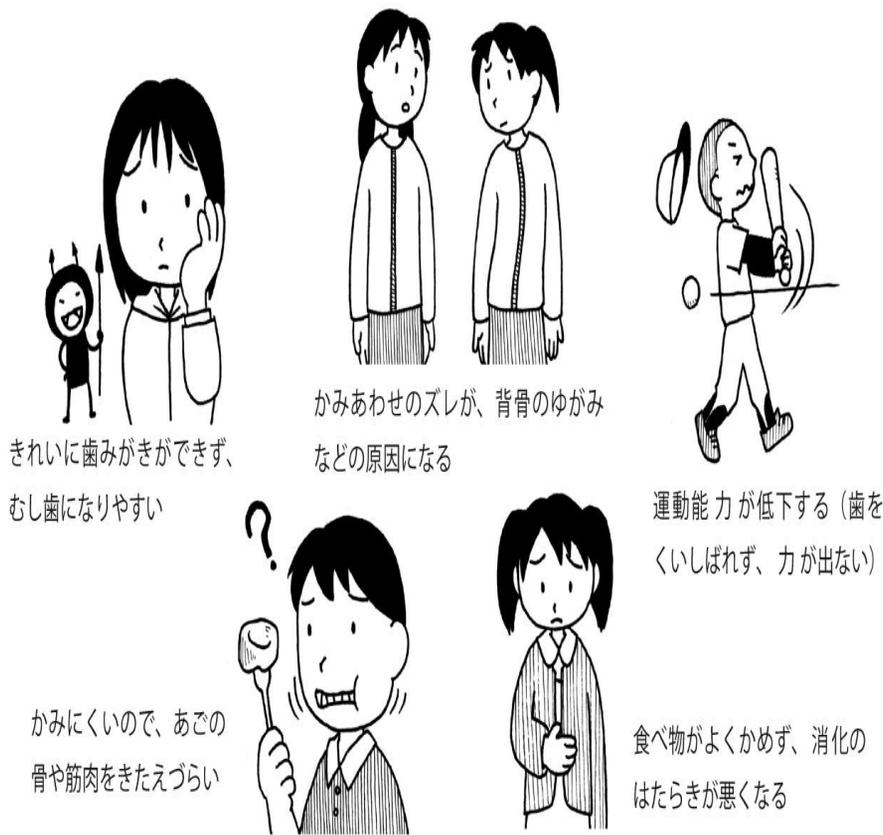


# とても大切！ 歯並び・かみ合わせ

歯並びが悪いということは、歯の「かみ合わせが悪い」ということにつながります。かみ合わせが悪いと、歯はもちろん、体のいろいろな場所に悪い影響を与えることがあります。

## ※ 歯ならびを悪くする、こんな姿勢・クセに気をつけて！ ※

歯ならびの悪さは、生まれつきや乳歯のむし歯が原因となるほかにも、姿勢の悪さ・毎日のクセが原因となることがあります。

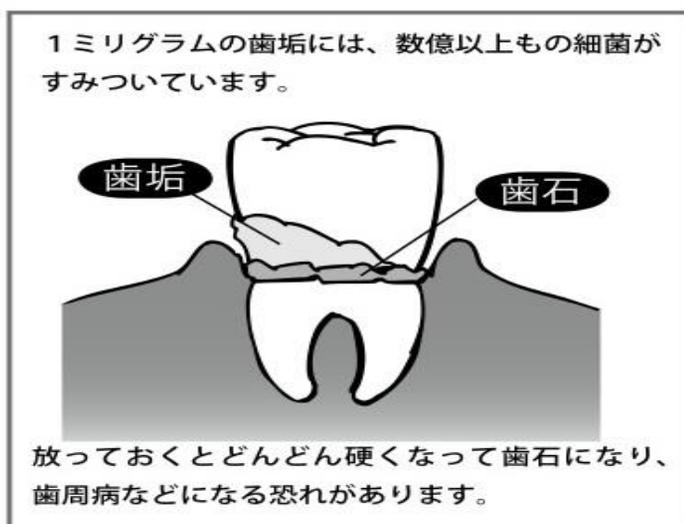


## 歯垢をためないために…

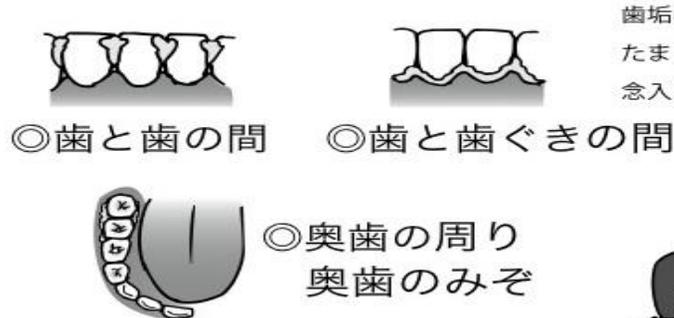
## こまめに歯みがきをしましょう！

歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯垢」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯を磨いて、歯垢を取り除きましょう。

### 歯垢は細菌の塊



### 歯垢をためないために



歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



## 歯科検診が終わったら……

歯科医院での治療が必要な人には、「歯科検診結果のお知らせ」プリントを配付します。むし歯は、そのまま放っておいても治りません。プリントをもらったら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。



歯科検診の結果で、むし歯（**C**）と言われたら…それは、むし歯があったということです。

※ むし歯（**C**）は、英語で「歯が壊れる」という意味の単語 Caries を略したものです。

# 歯医者さんの暗号を解読してみよう！

歯科検診では、いろいろな記号や数字が使われます。歯医者さんが言っている暗号を解読して、自分の歯の様子を聞き取ってみましょう。

◆A・B・C・D・E→乳歯（こどもの歯）のこと

◆1～8の数字→永久歯（おとなの歯）のこと



\*これらに下の暗号を組み合わせ、それぞれの歯の状態を表します。

◆「C」→むし歯

英語で「歯が壊れる」という意味の単語 *Carries* を略したものです。

◆健全歯→健康な歯

◆×（バツ）→抜いた方がいい乳歯（こどもの歯）

◆○（マル）→治療してある歯

◆欠損（△）→抜けてしまった永久歯（おとなの歯）

◆「CO」→むし歯になりかけの歯、今大事にすればむし歯になるのを防げる歯

◆「G」→歯茎の様子を表します。

英語で「歯肉（歯茎）」を意味する単語 *gum* を略したものです。

歯みがき剤の名前にも使われているので、聞いたことがあるかもしれませんね。

## 「C」・「CO」と言われた人

「C」・・・治療が必要な歯があります。

「CO」・・・気をつけないと、むし歯になりそうな歯があります。

みがき残しがないように、丁寧な歯みがきを心がけましょう。



## 「G」・「GO」と言われた人

「G」・・・歯茎が炎症をおこしているので、治療が必要です。

「GO」・・・歯茎が少し炎症をおこしています。丁寧に歯みがきをして、様子を見ましょう。

## あなたの歯茎は元気ですか？

歯肉炎とは、歯と歯茎との境目にたまった歯垢（白くてネバネバしたもの）の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。歯肉炎の原因は歯垢なので、毎日の歯みがきを徹底することで予防、改善することができます。歯と歯茎の境目（歯周ポケット）も丁寧に歯みがきしてくださいね！



健康な歯茎		歯肉炎の歯茎
うすいピンク	色	赤っぽい
引締まって、ピチピチしている	感触	腫れていて、ブヨブヨしている
歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる	形	丸く厚みがあって、膨らんでいる
出血しない	出血	指で押す、歯みがき等の刺激で出血しやすい

