

毎月18日は

いい歯の日

です。



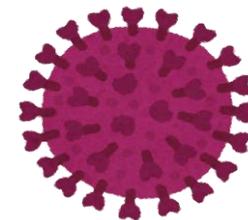
食後の歯みがき



むし歯の治療



「歯と口の健康」と
「新型コロナウイルス
感染症」について



令和3年度 高隈中生徒

むし歯になりかけている歯が

ある人… 24人・95本

(R3年 5月検診)



令和3年度 高隈中生徒

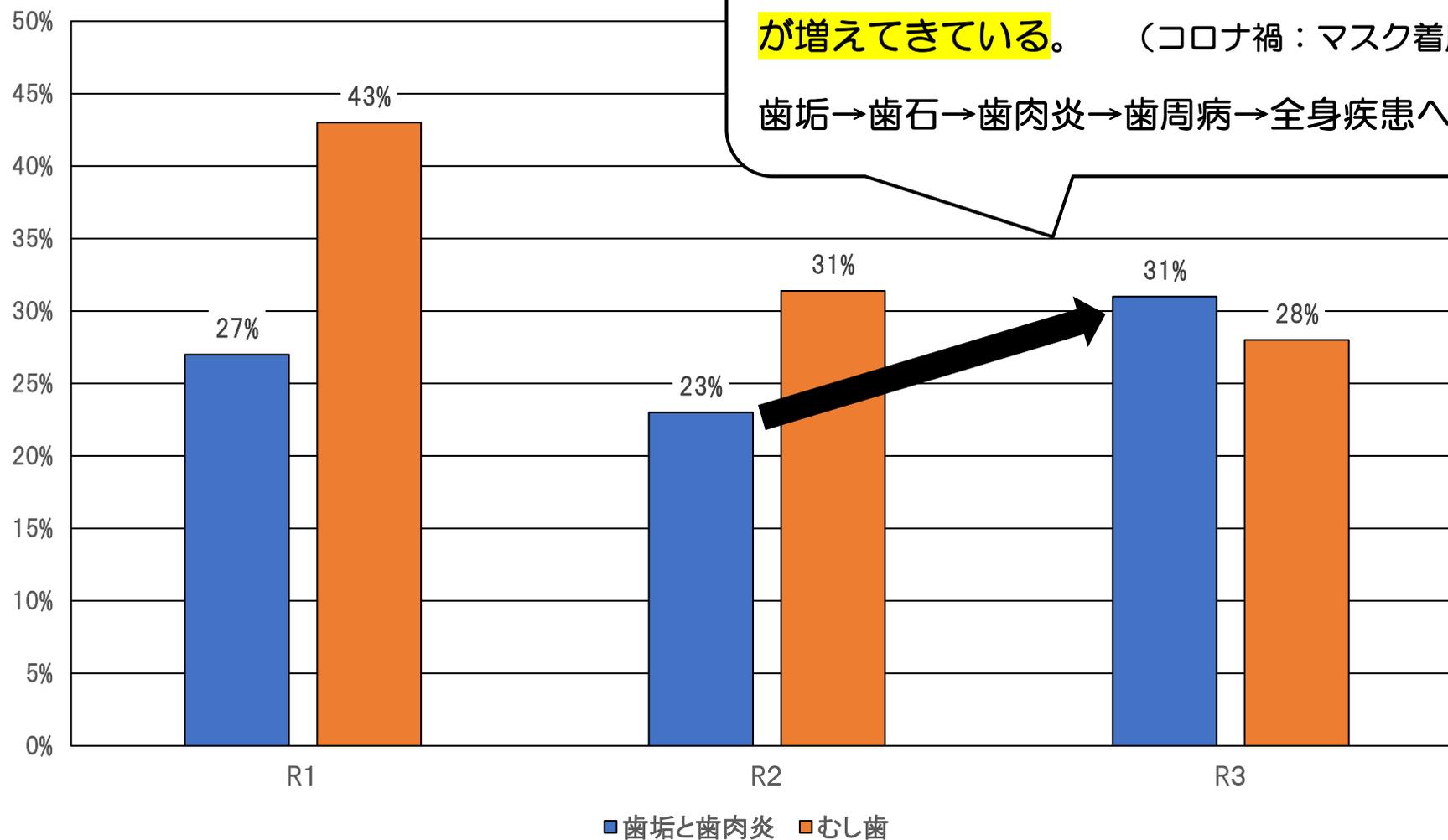
歯肉炎がある人・・・12人

歯垢がある人・・・10人

両方ある人・・・9人



高隈中生徒のむし歯と歯垢・歯肉の状況



むし歯は少しずつ減っているが、**歯垢・歯肉炎**が増えてきている。(コロナ禍：マスク着用)

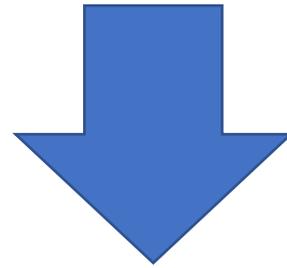
歯垢→歯石→歯肉炎→歯周病→全身疾患へ



コロナむし歯



コロナの流行



子供のむし歯と歯肉炎

が増加している。



理由は4つ



① 「マスクが息苦しい」

↓
口呼吸



だ液が出にくい

↓
歯と口の中の洗淨と殺菌が減る。

② 「会話が減った。」



口や表情筋を動かすことが減る。

刺激により出る「だ液」が減る。

口の乾燥

むし歯の原因菌が増える環境

③ 「集団で歯みがき・うがい」をしなくなった。

(マスクをつけているから、

みがかなくてもいいかな……)



④ 「ストレスが増えた」

新陳代謝の低下・血行が悪い

細菌等から体を守る

白血球（リンパ球など）

が減る。



むし歯や歯肉炎は、
放っておいたら、自然に治
るの？



治りません!!!



むし歯も歯肉炎も病気のひとつ

痛くないからと放っておくと…

細菌が血管を通して

全身を巡り, 別な病気を

引き起こすことがある。



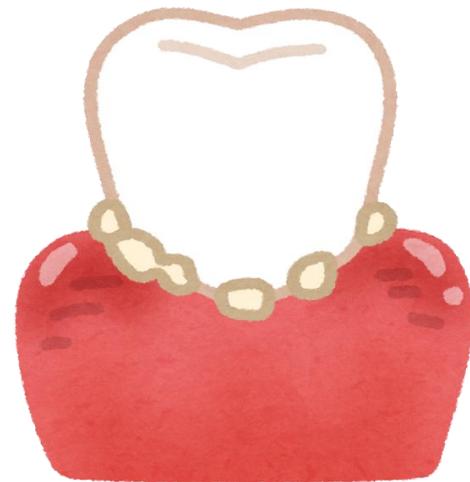


歯垢（プラーク）

1 mg → 約10億個の細菌

この細菌が、むし歯や
歯肉炎の原因になる。

1 mg → 塩10粒の量



R3年 鹿屋市の状況

・受診の先延ばし→症状の**進行**

重症化して歯科に駆け込む人が

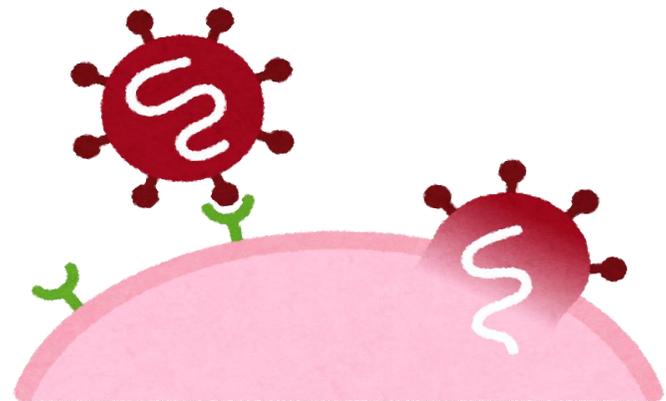
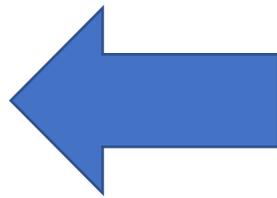
増えている。



歯と口の中の状態が**不衛生**だと

口の中の**免疫力が低下**し、**感染**

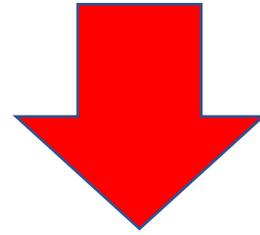
症にかかりやすくなる。



コロナが減少している今…
歯科の受診，治療のチャン
スです。感染症が再流行す
る前に受診しましょう。



みがいている



みがけているへ



舌の先で自分の歯をなぞってみよう！ **ヌメヌメ・ザラザラ**していたら、それが歯垢、そしてその塊の歯石だよ！ **歯石は歯ブラシでは取れません。**



むし歯→夜眠っている間にできやすい

むし歯を予防
するには・・・



規則正しい生活が大切!!

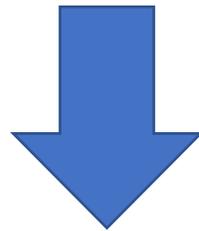


朝よく食べている物 → 柔らかい



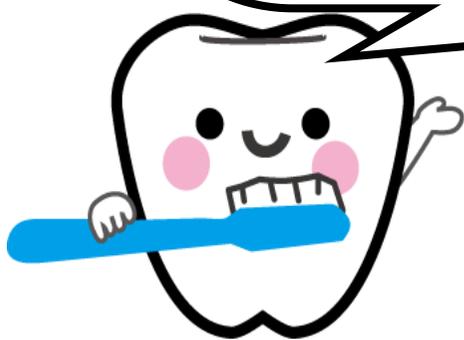
歯につきやすい

残食が多い物 → 食物繊維が多い物



むし歯予防・腸の中をきれいにする。

こんな生活には、
むし歯以外のリスクが
あるので要注意!!





睡眠時間を削ってのゲームなど…