

昨年度の歯科健診では、マスクで口がかくれているからか、歯みがきが不十分で、むし歯が増えている人、歯ぐきの炎症が起こっている人が前年度より増えていました。今年度の歯科健診は新型コロナウイルス感染防止のため、9月以降に延期されましたが、みなさんは毎日しっかり歯みがきできているかな？

学校歯科医 **ひろた 廣田先生**より  
**歯みがきをすると血が出るのはなぜ？**

第三中のみなさん、こんにちは。学校歯科医の**ひろた**です。

今月は歯科特集という事で、飯田先生よりご指名？をいただき僕が**歯科健診**でちょっと気になっている事を書いてみたいと思います。

みなさんは、健診を受ける前に「**問診票**」というのを渡されたのを覚えていますか？

歯や口の状態で、当てはまる番号に○を付けて下さいという、アレです。小学校の歯科健診でも、生徒が手に持って並んでいるので、新1年生でも1度は見たことあるんじゃないかな？

その問診票の質問の中に、「**歯みがきをすると血が出る。**」というのがあります。毎年この項目に○を付けている生徒がちらほらいるのですが、どうして歯みがきをすると血が出るのでしょうか？

出血の主な原因は**歯ぐきの炎症**です。歯に**磨き残し**があり、**細菌**がひっつくと、**細菌の中には歯周病を引き起こすものもあり**、歯ぐきが炎症を起こします。炎症を起こした歯ぐきはブラッシングの刺激で容易に出血してしまいます。

つまり、**磨き残し**→**細菌付着**→**歯ぐきの炎症が起こる**→**出血する** となります。

出血があると恐がってブラッシングをしなくなる人もいますが、それではますます悪化してしまうのです。

では、どうすればよいのでしょうか？出血をしなくするには、一番左側の「**磨き残し**」をなくすことです。磨き残しをなくせば、**細菌が除去されて歯ぐきの炎症がおさまり、出血しなくなります。**

歯みがきは力を入れなくても充分歯のヨゴレは取れるので、**丁寧**にしましょう。

**歯ぐきから出血が気になる人も、しばらく丁寧なブラッシングを続けることで、きっと出血しなくなってきましたよ。**

**マ** スク生活と口の健康が関係しているってホント

**口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません**

**口呼吸って？**  
口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

**口呼吸で起こる負のサイクル**  
口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

**だ液を出すには？**

……よく噛んで食べよう……

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみよう。

……こんな食べ物を選ぼう……

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

**歯周病って？**

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

**健康な状態**

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

**歯肉炎**

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

**歯周炎（軽度～重度）**

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

**セルフケアで！**

**STOP!**

**毎日しっかり 歯みがき**

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

**ポイント** **みがき残しが多いのはココ!**

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

**プロケアで！**

**STOP!**

**定期的に 歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早く見つかれば治すこともできます