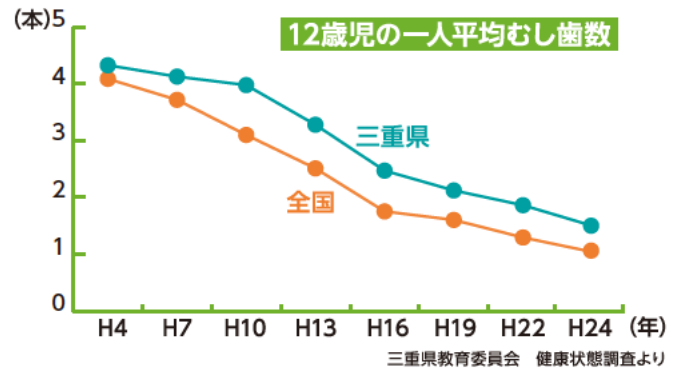


# お口の健康を守ろう! むし歯・歯肉炎・歯のケガ

## ① むし歯

三重県の12歳児の一人平均むし歯数は平成4年の4.33本から平成24年には1.51本まで減少しましたが、全国平均の1.10本よりもまだ多い状況です。



## ② 第二大臼歯のむし歯予防と管理

第二大臼歯は第一大臼歯の次に大きい大切な歯で、小学校高学年から中学生にかけて、むし歯予防に注意が必要です。

第二大臼歯には、むし歯になりやすい理由があります。

- ① 一番奥に生えてくるため歯ブラシがとどきにくい。
- ② 傾いて生えることが多く、ほっぺたにじゃまされてみがきにくい。



萌出中の第二大臼歯

## ③ 食習慣

### イオン飲料とむし歯

イオン飲料(スポーツ飲料)は、スポーツで汗をかいた時や下痢や嘔吐による軽度の脱水時などに飲用します。しかし、糖分の濃度が高く、酸性のためむし歯になりやすいので注意しましょう。

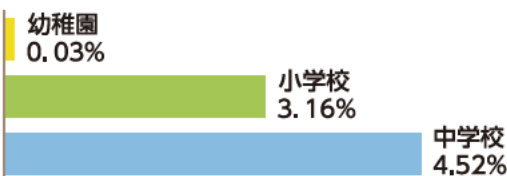
### 学齢期の間食

学齢期は運動量が増加するので、水分摂取や栄養補給の面からも、間食が必要です。しかし、ダラダラ食べるとむし歯のリスクが高まります。

## ④ 歯肉炎

幼稚園、小学校、中学校と成長するほど、歯周疾患(歯肉炎)がある人の割合が増加します。

### 歯周疾患(歯肉炎)ありの割合(H24年)



歯肉炎は、歯肉が炎症を起こして赤くはれたり出血したりする状態で、原因は、みがき残したプラーク(細菌のかたまり)です。歯みがきをきちんと行うことでよくなります。



# お口の健康を守ろう! むし歯・歯肉炎・歯のケガ

## ⑤ 歯のケガ



### 脱臼

歯が抜け落ちること。完全に抜け落ちた状態のものとかろうじてお口の中に残っている状態のものがあります。

### マウスガード



マウスガードは口の中の保護装置で、マウスピース、マウスプロテクターなどともいいます。マウスガードは衝撃をやわらげ、歯の破折や、あごの骨折、軟組織のケガを防止するものです。脳しんとうの予防にもなります。

## ＋ 歯のケガの緊急処置 ＋

- 傷口をガーゼなどで圧迫し止血をする
- 歯の破片や抜けた歯を探す
- 歯の根の部分には触らない
- 汚れをこすり落としたりしない
- 布やティッシュなどで包まない
- 絶対に乾燥させない
- 生理食塩水や歯の保存液に入れるのが理想的  
ない場合は、牛乳に入れて保存



すみやかに歯科医師の診療を受ける

## ⑥ 顎関節症

顎関節症とは顎関節の痛み、開口障害、関節雑音を主な症状とする疾患です。

顎関節症の原因には顎関節への強い力、ストレス、歯ぎしりなどの習癖、噛み合わせなどが考えられます。

気になることがあれば、歯科医師に相談しましょう。



かかりつけ歯科医を決めて、半年に一度は定期健診を受けましょう