

【特集】

しっかりみがいて 元気な歯

歯科検診に入っていますか？

Let's むし歯・歯肉炎治療

こんな症状が現れたら危険？！

顎関節症の三大症状

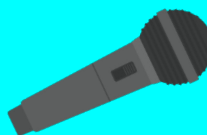


【インタビュー！！】

11月8日は「いい歯の日」

Dental Doctor

KEITA MIYASAKA (宮坂歯科医院)



【お知らせ】

信頼性の高いサイトで検索してみよう

性的アレコレ、WEBも活用

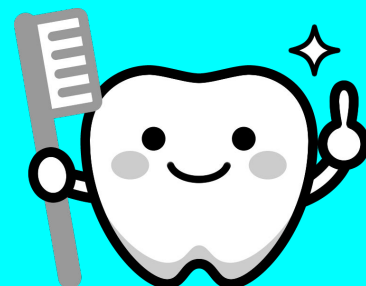
保健だよりコンクール結果

祝！優秀賞

【連載企画】

性に関するクイズ

だてちゃんからの挑戦状～②



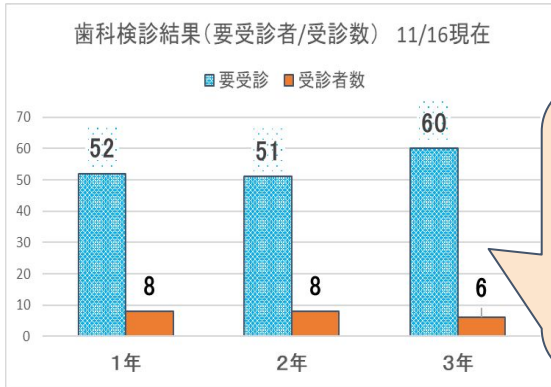
しっかりみがいて 元気な歯

2022年度 熊本県「歯・口の健康づくり推進」スローガン&ロゴマーク



令和3年度の熊本県の12歳児一人平均 むし歯数は0.9本で全国平均の0.63本よりも多い状況があり、今後も継続して歯科保健活動に取り組む必要があります。今回、熊本県は児童を対象に歯の健康に関する標語を募集し上記のスローガンが決定しました。

皆さんも歯や口の健康づくりの意識を高めていきましょう！



Let's むし歯・歯肉炎治療

皆さん歯科治療には行っていますか？要受診と言われた人は、歯科医院に行き、むし歯治療や歯のクリーニングをしましょう。
特に3年生！卒業までに行きましょう。

体や心からの危険信号 顎関節症に注意！！

私達の口には、ものを食べる、咀嚼して飲み込むなど生命を維持するための様々な働きがあります。顎関節症を起こすと、顎が痛み、口がうまく開かず、咀嚼も困難になり生活に大きな支障が出ます。

<顎関節症の主な原因>

- 1) 外傷
- 2) 噛み締めグセや歯ぎしり
- 3) ストレスによる筋肉の緊張
- 4) 咬合異常や歯科疾患

<顎関節症 予防するには>

- ・顎に負担がかかる行動を避ける(頬杖をつく、うつ伏せで寝るなど)
- ・顎のストレッチやマッサージをする



顎関節症の三大症状

こんな症状が
みられたら **顎関節症**
かも!?

あごの関節や
あごを動かす
筋肉が痛い



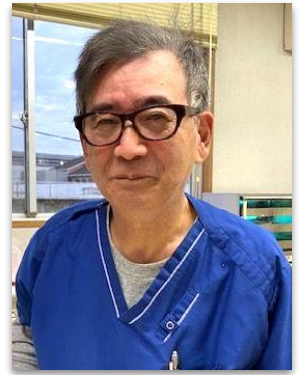
口が開かない
(指3本が縦に
入らない)

あごを動かすと音がする
(カクッ、ジャリジャリなど)



顎関節症になると、顎周辺が痛くなったり、口が開けにくくなったり、口を開けるときに音がなったりします

学校歯科医 宮坂先生にインタビュー



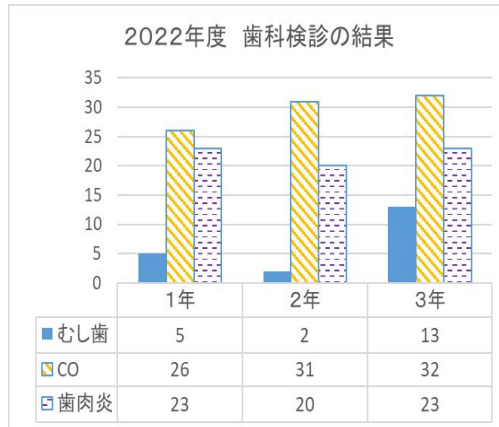
Q1 鹿高生は、むし歯より歯肉炎の人が多いですが、歯肉炎の予防と治療を教えてください。

A1

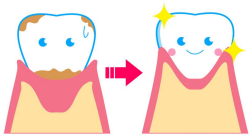
予防は、「正しい歯磨き」をすることです。

しかし、磨き残しは出てくるので、定期的に歯磨きのプロでもある、歯医者さん（歯科衛生士さん）に、クリーニングしてもらおうと良いですね。

（なんでもプロに頼むと上手にもらえるのと同じで、歯のプロはやはり歯科医院になります）



宮坂 圭太 先生
宮坂歯科医院
鹿本高校の学校歯科医として、34年間、鹿高生の歯の健康づくりを推進していただいています。



歯垢がたまり歯石になると、歯磨きではとれません。

治療には超音波スケーリングという方法で歯石除去を行います。効果は歯垢や歯石の再付着も防止しやすくなります。また、スケーリングによって汚れが一扫されれば、細菌が住みにくい環境が整い、虫歯・歯周病のリスクも低下します。

歯のクリーニング（歯石取り）は、高校生できちんと歯磨きをしていれば、1年に1回でいいそうです。夏休みなど時間があるときに行く決めておくといでしょう！

Q2 最新のむし歯治療は、「削らない、痛くない」と聞いたことがあります。どのような治療ですか？費用は高いのでしょうか？

A2

レーザーを使った治療をするそうです。レーザー治療のメリットは、ドリルで削る不快な音や振動がない、痛みが少ないことなどですが、どんなむし歯でも治療できるわけではないようです。表面のみの初期のむし歯はレーザー治療できますが、進行するとドリルを使うことも出てくるそうです。基本的にリスクは少ないため安心して受けることができるそうです。

費用は、保険適用の場合もありますが、自費治療になる場合もあります。レーザー治療はどの歯科医院でも行っているわけではないので、直接問い合わせてみましょう。

Q3 歯のマウスピース矯正とワイヤー矯正はどちらがおすすめですか？

また、お勧めする理由を教えてください。矯正は何歳までにした方がいいですか？

A3

どちらにもメリット・デメリットがあるのでどちらかがお勧めというわけではないようです。年齢が若いときの方が歯が動きやすいため、以前は学生のときに治療していましたが、現在は自分で働くようになってから治療をする大人も多いそうです。

●マウスピースは、目立たない、痛みが少ないためストレスは低いですが、治療期間が長く、その分費用がかかってくる。

●ワイヤーは、マウスピースに比べて治療期間が短いですが、最初は痛みがあったり、見た目ですトレスが高くなる。歯磨きがしづらい場合もでてくる。

矯正をするのならまずは知り、医師に相談してから始めるべきと話されました。

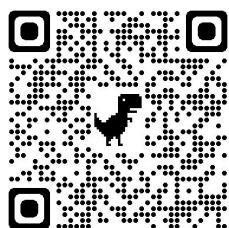
宮坂歯科を訪ねてインタビューしました。優しく教えていただきありがとうございました。いただいたプレゼントは、「だてちゃんからの挑戦状」のプレゼントにします。みなさんぜひ応募を！！

#つながるBOOK



人生で起こる身近な出来事に対して納得し、自分を助けてくれる知識につながる情報が書かれています！！

セイシル



中高生の性のモヤモヤに専門家の方々がアドバイスをくれるし、匿名で投稿することもできるwedメディアです！！

保健だよりコンクールにて、賞を受賞しました！！

熊本県内上位6校に選ばれ、優秀賞を受賞することができました！！今後も頑張ります！



だてちゃんからの挑戦状 ②

君たち、この問題が解けるかな？

性教育講演会として、1年生は「デートDV」、2年生は「LGBTQ+」について講話を聴きました。今月は、そんな“性”に関する問題です！

Q1: アジアにおける同性婚が認められている国は1カ国ですが、その国・地域は？

A ①: ベトナム ②: スリランカ ③: 台湾

Q2: 世界で最初に同性婚を認めた国はオランダですが、現在認めている国・地域の数はいくつ？

A ①: 33 ②: 38 ③: 44

Q3: デートDVになるものは？

A ①: 避妊をしない
②: 別れるときに同意がいる
③: デートで毎回おごる

年 組

名前()

答え
A1()
A2()
A3()

今日のプレゼントは「いい歯の日」にちなんで・・・