

歯科検診でむし歯・COにチェックがついていた人

経過観察のむし歯でも中で広がっている可能性があるため、レントゲン検査を受けよう！！

歯垢・歯肉にチェックがついていた人

ほうっておくと口が臭くなる、歯が抜ける原因の歯周病になるので歯医者に行こう！！

歯列・咬合にチェックがついていた人

歯並びが悪かったり、噛み合わせが悪い為、歯がうまく磨けない

歯医者を受診し、噛み合わせの調整や矯正治療をするなど相談してみましょう。



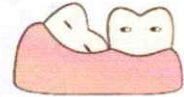
顎関節にチェックがついていた人

痛みがある方は歯科医院に相談しよう

学校検診にひかかっていなくても歯に問題がないというわけではありません

横向きに生えた歯やカンジダなどは、健診項目にありません。

食べ物が残っていると、判別出来ないため、口腔内を清潔にしておきましょう！



●自宅でのケアがとても大切です。

①染めだしブラッシングチェック

②フッ化物入り歯磨き粉を使う (1450ppm)

フッ化物の成分を口の中に残す為、歯磨き後のうがいは控える

③食生活の見直し



食生活習慣について

ものを食べたり、甘い飲み物を飲むと、口の中は一気に酸性に傾きます

歯の表面が溶け出すことで虫歯がつくられはじめます。

だらだら・ちょこちょこ食べを繰り返すと歯が溶けやすく

むし歯になりやすい状態になります。

食べる時は食べる、食べた後は歯磨きをする、食べない時は食べない。

部活で水分を取る際は、スポーツドリンクではなく、お茶やお水にしましょう。



口が乾くと起こる変化

①むし歯になりやすくなる

唾液が少ないと、食べかすや細菌を洗い流せません。さらに、歯を守る働きも弱くなるためむし歯のリスクが高くなります。

②口臭が強くなる

口腔内の細菌が増え、臭いの原因物質がつくられやすくなります。

③歯肉炎や口内炎がしやすい

乾燥した粘膜は傷付きやすく、炎症も起こりやすくなります。



唾液は、口腔内の“天然の守り役”です。

ちょっと口が乾くだけと思っても、むし歯や口臭のトラブルにつながる可能性があります。