



## 歯科検診を終えて・・・歯科医の先生より

(平成 28 年 4 月 25 日 中宮中学校 保健室)

歯科検診を終えて、歯科医の先生から皆さんに伝えたいことを伺いました。

まず、歯科の問診票の項目について。

- ①口を開けるとときあごの関節に痛みがありますか。
- ②口を動かしたときあごの関節のところで音がしますか。
- ③歯ぎしりをしますか。
- ④歯ならびが気になりますか。

の 4 点について問診しました。

たくさんの方が、それぞれの気になるところの「はい」に○をつけてくれました。

◇中学生は成長途中であり、歯の生え変わる時期でもあります。③の「歯ぎしり」と①の「あごの痛み」は、年齢的に症状があってもおかしくないと思います。

ただ、「歯ぎしり」があって「あごの痛み」がひどくなっていくようなら、やはり受診が必要になります。

◇②の「あごの関節のところで音」ですが、音だけなら心配いりません。痛みを伴うようであれば受診したほうが良いでしょう。

◇④の「歯並び」を気になる人が多かったですが、**歯並びが悪いと、どうしても歯垢や歯石がつきやすくなります**。見た目も含めて、気になるようであれば保護者と相談してかかりつけの歯科を受診してください。



☆全体的に虫歯のある人は少なくなっていると思います。でも歯垢がついていると歯肉炎などの悪い影響が出てきます。

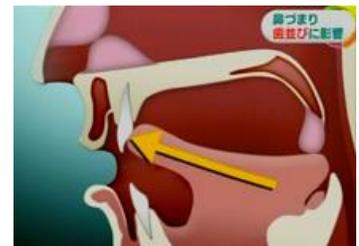
☆☆毎日の歯みがきと、定期的に歯科を受診することが大切です☆☆

また、鼻づまりが、歯並びにも影響があることを知っていましたか？

鼻がつまり口呼吸になると、喉の粘膜が炎症を起こし気道が狭くなります。

気道を確保しようと、舌が前へと押し出されるようになります。すると内側から歯を常に押し続けるため、歯ならびが悪くなるというのです。

また、鼻づまりと歯肉炎や虫歯も関係があるそうです。



口呼吸になると口の中が乾燥し唾液の量が減ります。唾液には溶けた歯を修復する再石灰化作用、口の中の汚れを唾液によって洗い流す自浄作用、唾液に含まれる抗菌物質が粘膜などを保護する抗菌作用、細菌の繁殖を抑える緩衝作用などがありますが、これらの作用が低下すると虫歯だけでなく、歯茎が腫れやすくなり歯周病が進行しやすくなります。さらには歯の表面も乾燥してしまうため、汚れがこびりつきやすく着色しやすくなりますし、もっと厄介なことに口臭の原因にもなります。

この時期、花粉症で鼻づまりに悩んでいる人、早めの受診をおすすめします。