

ぶつけて歯が抜けてしまったら(歯の外傷)

抜けてしまった歯でも、条件がよければまたもとのように使えることがあります。歯の根にさわらないように、頭の部分をつまんでください。汚れていたら流水か牛乳で軽く洗い、新しい牛乳に浸し、乾燥させないようにしてください。すぐに歯科医院に行き30分以内に再植できれば、つく可能性は高くなります。歯の根が折れていたり、骨のダメージが大きい時には、うまくつかない場合があります。再植後、歯の神経の処置が必要となる場合があります。歯の頭が割れてかけた場合でもつけられる事があります。拾って持参してください。グラグラして抜けそうな時は、戻れば元の位置に戻します。歯ぐきに埋まった場合は、そのまま歯科医院に早く行きましょう。

定期健診について

3ヵ月~6ヵ月に一度は、かかりつけの歯科医院で、定期健診を受けましょう。歯の状態(むし歯の有無)だけでなく、歯みがきチェック、歯のお掃除、歯肉、軟組織のチェック(歯肉炎や口内炎のチェック)歯並び等の相談をしてみてもいいですか。



習志野市子どもの医療費等の助成について

習志野市では市内にお住まいの0歳から中学校3年生までのお子様の医療費等を助成しています。

「子ども医療費助成受給券」と「健康保険証」の両方を医療機関に提示すると通院1回または入院1日につき自己負担金が300円(市民税所得割非課税世帯は無料)となります。

なお、歯科治療に係る費用についても、助成対象となります。

ただし、健康保険が適用にならないものは助成されません。

問い合わせ先 子育て支援課 電話 047-451-1151(内線 399)



ナラシド♪

保護者の方も年に1回以上は歯の健診を受けましょう

習志野市では40歳・50歳・60歳および妊婦の方を対象に、成人歯科健康診査を行っています。なるほど習志野「11月8日はいい歯の日~そうだ、歯科健診に行こう~」歯科健診の様子やお口のクイズ、口腔体操などを動画で紹介しています。♪右のQRコードからどうぞご覧ください♪(<https://youtu.be/dWuzszB43Ks>)



一般社団法人 習志野市歯科医師会

習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 2F
TEL 047-453-5655
FAX 047-451-4000
<http://www.narashino.cda.or.jp/>



「口は元気の源ですメールマガジン」を配信しています。習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を年4回程度配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



(申込み)専用ページから登録

なお、このリーフレットは習志野市の委託により習志野市歯科医師会が作成しています。(2018年9月改訂)

知っていますか?

~入学前に知っておきたい歯の知識~

習志野市歯科医師会からのお知らせ

●保護者の皆様へ

いよいよ来春から新一年生ですね。おめでとうございます。元気に小学生として生活していくには、健康がとても大切です。4月の入学式までいろいろとお忙しいと思いますが、健康の源、食事の入り口であるお口の健康について、考えてみませんか。その参考として、一読していただければ幸いです。学校(学校保健)と家庭(よい生活習慣)と地域(かかりつけ歯科医)が一体となって、大切なお子様の口の中を守っていきましょう。

歯みがきで

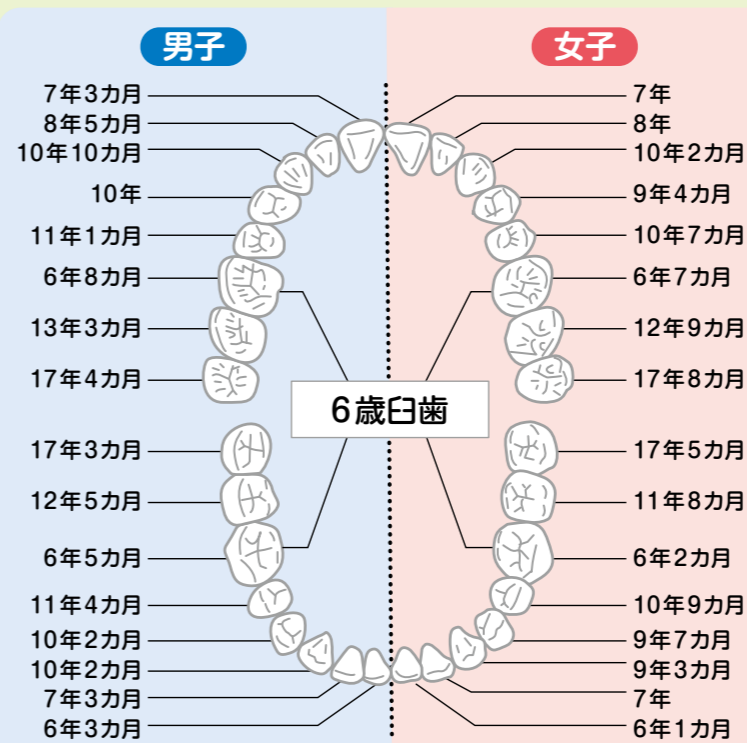
明日のぼくも

いい笑顔



平成30年度 めざせ8020!歯と口の健康づくり標語コンクール
小学生の部 第1位 屋敷小学校6年 高山 眺喜

永久歯の生えはじめの目安



永久歯に生えかわる時期は、個人差がありますので一つの目安とお考えください。ただし先天欠如といって、永久歯がもともたない場合があります。

また、過剰歯といって余分な歯があることもあります。レントゲンを撮るとわかりますが、永久歯がうまく生えかわらないなど、気になることは歯科医師にご相談ください。



男女別、上下顎別の永久歯平均出歯時期。上下顎第三大臼歯を除き、女子は男子より出歯時期が早い。(日本小児歯科学会より)

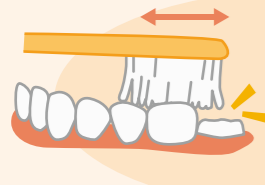
6歳臼歯はとても大切です

6歳臼歯は、こどもの奥歯の後方に、5~6歳頃に生えてきます。かむ力が一番強く、あとから生えてくる永久歯の道しるべで、物を食べるのに最も重要な歯です。むし歯にしないように注意しましょう。

自分でみがいていても、みがけていないものです。仕上げみがきは、小学校低学年(9歳位)までは必要ですが、必ず自分でみがかせた後にやってあげてください。そして、食後の歯みがきが習慣となるようにしましょう。

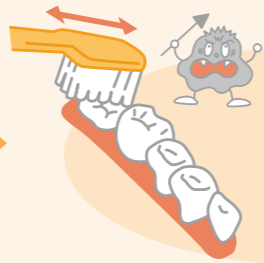


6歳臼歯のみがき方



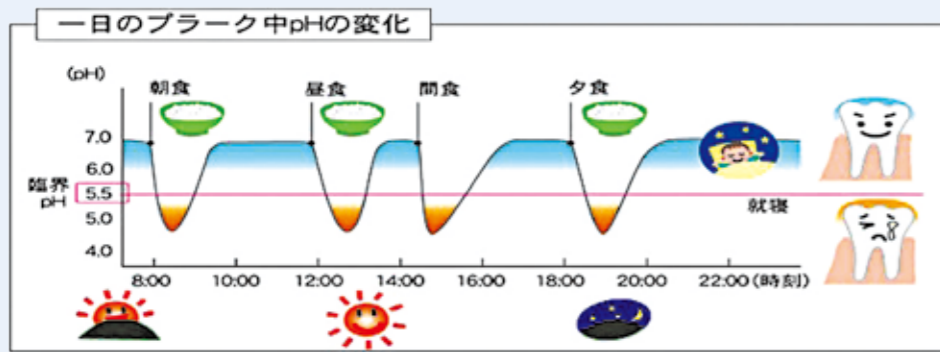
6歳臼歯は生えてくる途中では、手前の乳歯より低いから歯ブラシが届かない。

そこで



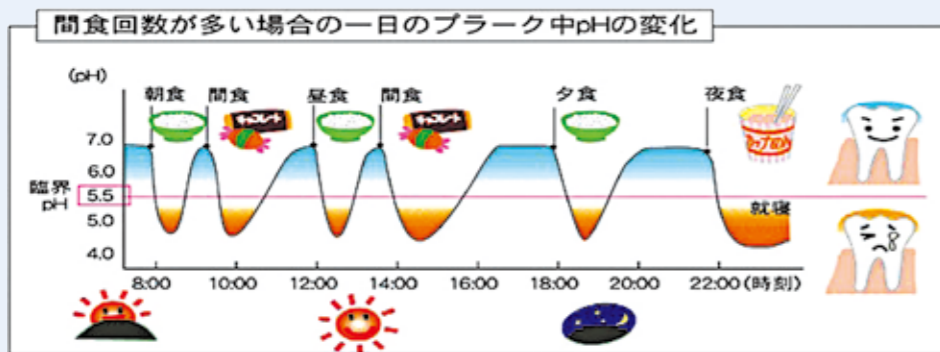
こころめん 咬合面(かみ合わせる面)に真横から直角にあてて溝の中の汚れをかき出すようにみがきます。

歯はいつ溶けちゃうの? ~だらだら食べ・だらだら飲みは要注意~



左の図は食べた後の口の中が酸性になる時間の経過を示したものです。

歯の表面はむし歯菌が作り出す酸によって溶かされることにより穴が開いてしまいます。



限界とってお口の酸性度がPH5.5よりも低くなってしまうと歯の表面が少しずつ溶けてしまいます。

お口の中ではそれを阻止するように

唾液を出して酸を中和するように働きますが、その手助けをする意味でも食後の歯みがきは大事なのです。特に生えたばかりの永久歯は成熟するまでに5年位かかることから、一層の注意が必要になってきます。だらだら食べる食習慣は歯が溶けやすく、むし歯のリスクが高まります。規則正しい食習慣を身につけましょう。

矯正について

歯並びが悪いときに、矯正といって歯並びをきれいにする治療があります。矯正装置というものを歯に装着して、歯を正常な位置に移動させる治療です。矯正すると、歯並びや口元の印象が良くなり、見た目もきれいになるだけでなく、歯がみがきやすくなることにより、むし歯予防の効果があがります。また、咬み合わせが良くなり、物をよく咬めるようになります。

ただし、矯正治療は保険がきかないため、費用がかかる上、治療期間も長くなります。場合によっては、治療の必要上永久歯を抜くこともあります。それぞれのケースによって治療法が異なるので専門医の診断が必要になります。



治療前



治療後

フッ化物ってなに?



フッ化物でむし歯予防

フッ化物は土や海水などの自然界、食べ物にも含まれています。人体では歯や骨にも含まれています。フッ化物は歯質(エナメル質)を強化して、むし歯になりにくい強い歯にする効果があります。

特に幼若永久歯(生えてきたばかりの歯は、石灰化がまだ不十分であまり硬くありません)には効果があります。歯科医院で、定期的(年に数回)にフッ化物の塗布をしたり、指導のもとでフッ化物溶液の洗口をしたりします。家庭ではフッ化物配合の歯みがき剤で歯みがきをするとういでしょう。(仕上げみがきはまだ必要です。)

フッ化物入りジェルは、通常の歯みがきのあとに使用します。一度フッ化物を塗ったから大丈夫ということではなく、低濃度のフッ化物(歯みがき剤・ジェル等)を継続的に使うとより効果的です。

シーラントを知っていますか?

フィッシャー・シーラントとか予防填塞(よぼうてんそく)とも呼ばれています。

奥歯のかみ合わせ面にある溝は、むし歯になりやすいところです。歯の溝が深い人は、溝をきれいに清掃してから、シーラント(プラスチックの一種)でシーリング(埋めること)すると溝が浅くなることにより、食べかすや汚れがたまりにくく、むし歯になりにくくなります。でも、シーラントをしたからと安心しないで、歯みがきと定期健診をしましょう。