

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うことがあります。

- ① 歯の根にさわらないように、頭の部分をつまむ。
- ② 汚れていたら流水か牛乳で軽く洗い、新しい牛乳に浸して乾燥させないようにする。
- ③ すぐに歯科医院に行き、30分以内に再植する。

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ので、拾って持参してください。

グラグラして抜けそうな時は、戻せば元の位置に戻します。歯ぐきに埋まった場合は、そのままでも歯科医院に早く行きましょう。

シーラントを知っていますか?

奥歯のかみ合わせの面にある溝をプラスチック樹脂で埋めて、食べかすや汚れがたまらないようにしてむし歯を予防する処置です。シーラントをしても安心しないで、歯みがきと定期健診をしましょう。



矯正について

歯並びが悪い時に、矯正装置を歯に装着して、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、歯みがきがしやすくなることによってむし歯予防の効果があがります。また、かみ合わせが良くなり、物をよくかめるようになります。ただし、矯正治療は特別な場合を除いて保険がきかないことや、それぞれのケースによって治療法や治療期間が異なるので、専門医の診断が必要になります。

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歳から高校3年生相当年齢までの児童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、受給券に記載されている自己負担金のみのお支払いとなります。

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)

口は元気の源です! 習志野市歯科医師会 LINE 配信中!

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。



(登録はコチラ)

企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会
千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000
<https://narashino.cda.or.jp/>
発行 習志野市健康福祉部 健康支援課

令和6年9月作成

知っていますか? 入学前に 知っておきたい歯の知識

歯科医師からのお知らせ

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。元気に小学校で過ごすためには、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。

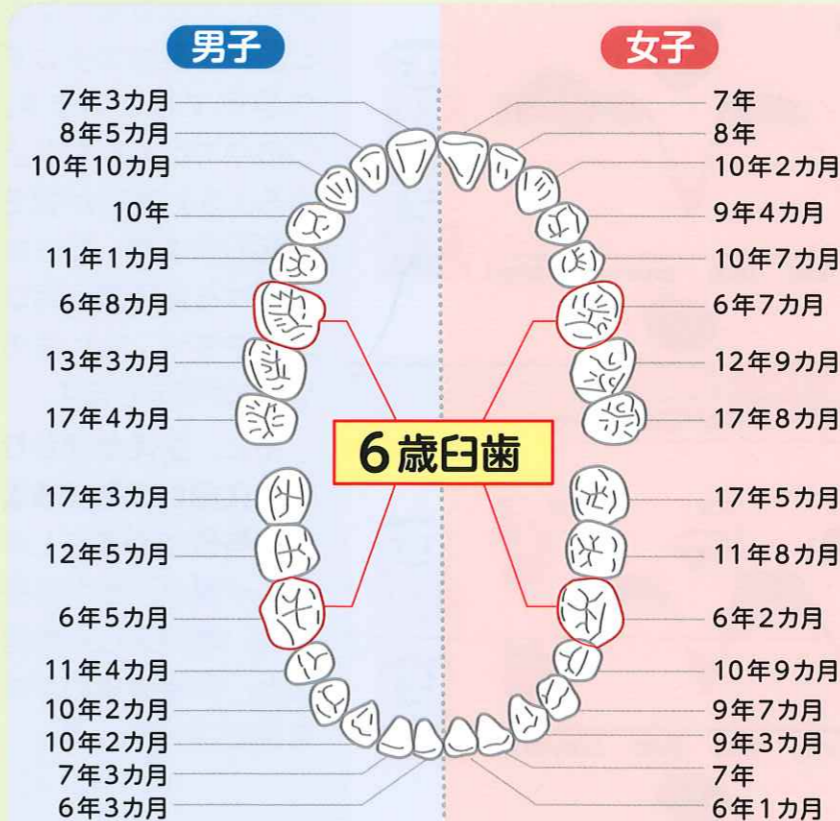
学校(学校保健)と家庭(よい生活習慣)と地域(かかりつけ歯科医)が一体となって、大切なお子様の口の中を守っていきましょう。



手に入れよう
笑える未来
歯みがきで

令和6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 大久保東小 6年 鶴田 航士

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、永久歯がもともと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)

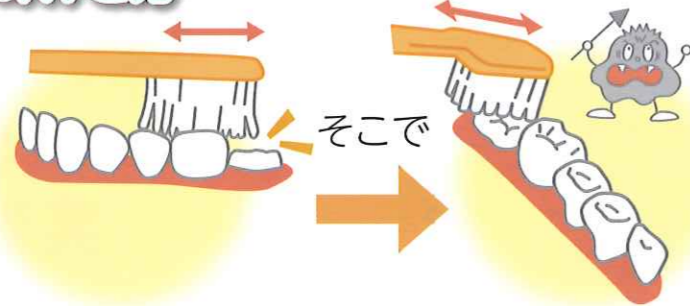
6歳臼歯はとても大切です

6歳臼歯は、乳歯の奥歯の後方に、5～6歳頃に生えてきます。あとから生えてくる永久歯の道しるべとなり、かむ力が一番強く、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。お子さんが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

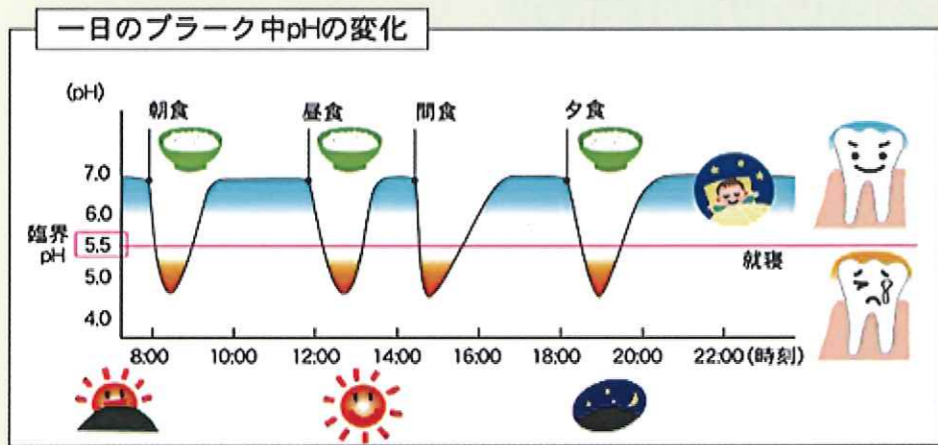
6歳臼歯は生えてくる途中では、手前の乳歯より低いので歯ブラシが届かない。



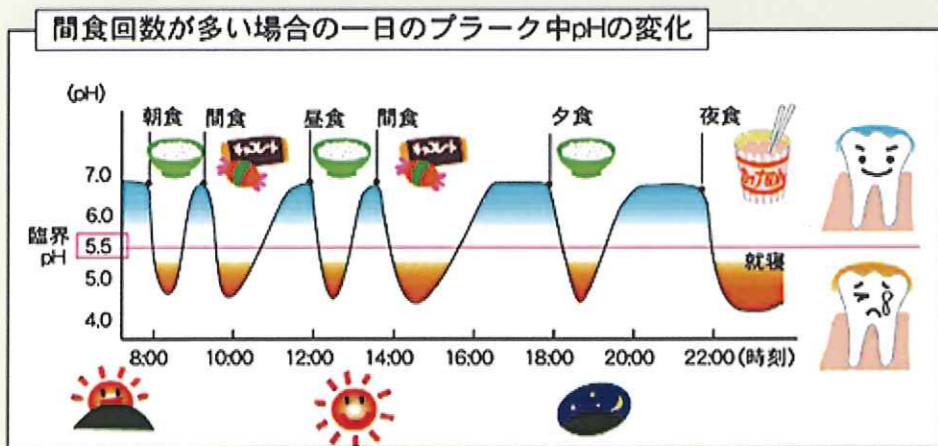
咬合面（かみ合わせる面）に真横から直角にあてて溝の中の汚れをかき出すようにみがきます。

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～



口の中の酸性度がpH5.5よりも低くなると、歯の表面が少しずつ溶けてしまいます。口の中ではそれを阻止するように唾液が酸を中和しますが、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。



特に、生えたばかりの永久歯は成熟するまで5年位かかることから、一層の注意が必要です。規則正しい食習慣と、食後の歯みがきを身につけましょう。

フッ化物ってなに？

むし歯予防でよく耳にする「フッ素」は、正式には「フッ化物」と言います。

1

歯の質を強くします



フッ化物は、歯の表面から取り込まれて歯の結晶の一部になり、むし歯菌が出す酸に溶けにくくなり、むし歯を防ぎます。

2

初期のむし歯の回復を助けます



フッ化物は、歯からカルシウムなどが溶け出した状態の初期むし歯に、唾液中のカルシウムが歯に再び沈着して歯の補修を助けます。

3

歯垢(プラーク)の生成を抑えます



歯垢の中にフッ化物がとどまることで、むし歯菌が酸をつくるのをおさえます。

「フッ化物」は、以上のようなむし歯予防効果があり、どの年代にも活用できます。特に、生えたばかりの永久歯は歯の表面がやわらかく、歯の表面から「フッ化物」を取り込みやすいため、歯の質を強化するのに最適な時期です。生え始めの永久歯のむし歯を予防することで、成人になってからも健康な歯でいられる確率がアップします。

フッ化物の活用方法

歯みがき剤の使用、歯科医院でのフッ化物塗布、フッ化物洗口等があります。



フッ化物洗口

フッ化物を水に溶かした洗口液で30秒から1分間ブクブクうがいを行う方法です。学校で行うフッ化物洗口は、週1回1分間のブクブクうがいです。フッ化物洗口を実施している学校では、希望の有無を確認してから実施します。



フッ化物の安全性

フッ化物は、身の回りにあるいろいろな食品や植物、動物、海や川の水、人間の身体にも含まれています。適切な実施がなされる限り安全性は証明されています。また、フッ化物洗口に使う液の濃度は、900ppmです。これは、一般的な市販の歯みがき剤に含まれているフッ化物の濃度と同じです。

定期健診について

3か月～6か月に一度は、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）、歯並び等の相談もできます。

