



保健だより 「いい歯の日特集号⑤」

高等学校養護教諭研究会
南部支部 H28.11.28発行



歯に関する Q&A

★皆さんが日頃から疑問に思っている、歯に関する疑問にお答えします。



Q 歯を白くするにはどうすればいいですか？

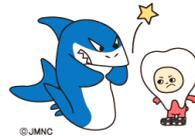
A ①ホホワイトニング効果のある歯磨き粉を使用する。②色の濃い飲食物(カレーライス、赤ワイン、コーヒー)や喫煙を控える。③歯科医を受診し、歯のクリーニングやホホワイトニングをする。

Q 歯並びをどうやって治せばいいですか？

A 矯正専門の歯科医院を受診し、矯正装置を使用し治していきます。

かみ合わせが悪いと、食べ物をうまく食べられなかったり、楽にかめないために、アゴの関節にも悪い影響がでてきたりします。歯がでこぼこだと、歯磨きがうまくできず、むし歯や歯槽膿漏になります。歯並びは想像以上に皆さんの健康に、一生に渡って関係しています。歯並び、かみ合わせが気になる生徒は、専門医に相談に行きましょう。

Q 大人の歯が抜けたら生えないの？



A 人間は生えません！！

動物種によって歯のちがいがあります。一生のあいだに一回だけ生えるものを一生歯性といいますが(例：ねずみなど)。乳歯から永久歯にはえかわるものは二生歯性といいますが(人間や犬など)。何度もはえかわるものは多生歯性と呼ばれています(爬虫類など)。

Q 知覚過敏にならない方法はありますか？

A 歯ぐきを意識したフラッシングをこころがけましょう！！

歯がしみる原因はさまざまです。知覚過敏の原因は次の場合が考えられます。①歯ぐきが下がって歯の根っこがでたケース(知覚過敏症など)②むし歯のケース③歯の神経が腐りかけていたり、炎症をおこしているケースが考えられます。早めに、歯科医院で知覚過敏かどうか診断してもらい、治療をうけましょう。

Q 歯ぎしりで奥歯がけずれている。どうしたら歯ぎしりを治せますか？

A 意識的に顎に力をいれないように心がけたり、就寝前はリラックスに努めることが予防になります！！歯ぎしりの原因は次の場合が考えられます。①かみ合わせが悪い②疲れやストレスを感じている際によく起こります。歯ぎしりの習慣があり、歯や顎の痛みが続く場合は歯科医院に相談しましょう。

参考) 日本歯科医師会

テーマパーク 8020