

若いうち

に
知ってほしい



歯



のはなし

吹田市

(一社)吹田市歯科医師会

10代・20代のお口のこと

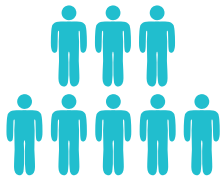


Q1. 歯や口の状態で

気になること がある？

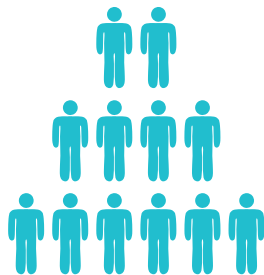


33%



20歳～24歳

53%



25歳～29歳

半数以上の人がお口の中に悩みがある！



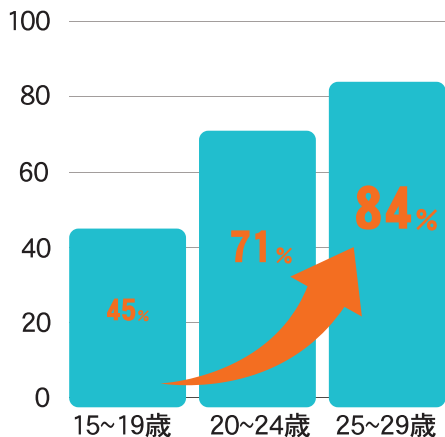
15歳～19歳

Q2. **むし歯** がある、

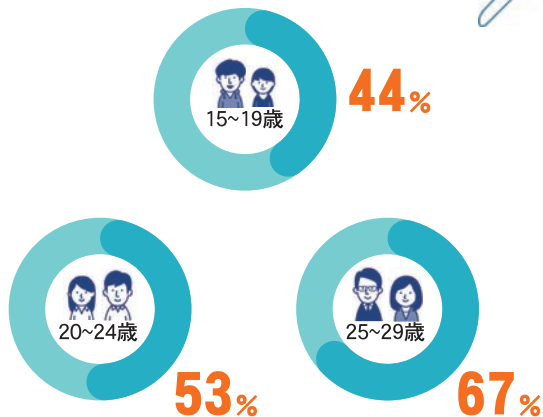
またはむし歯経験がある割合は？



Q3. 歯ブラシ以外の**口腔清掃用具**
(フロス、歯間ブラシ、舌ブラシ)を使用している割合は？



20代で急にむし歯が増える！



20歳以降で半数以上の人を使用している

むし歯の話

むし歯の進行と症状



初期の「むし歯」を
早めに発見してもらう

ここまでは
治療回数は1~2回で
終了することが多い



C0・C1 痛みなどの症状はありません。

C2 冷たい水がしみることがあります。無症状のこと
もあります。

C3 神経までむし歯が進んで、ズキズキと痛みます。
夜も眠れないことも。

C4 歯の部分はほとんどなく、歯の根っこ部分だけの
状態になります。
抜歯になることが多くなります。



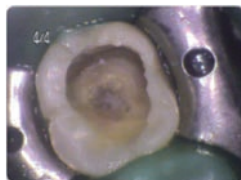
!!!
ここが違う!!



10代・20代に特有なむし歯

Q.どこがむし歯かわかりますか？

正解はここです



見た目は小さい点のようなものが、
治療を進めると、
こんなに大きなむし歯に!



むし歯の入り口が小さく、急速に歯の中で大きくなっているのが特徴です

あなたは大丈夫!?

むし歯のリスクがわかるセルフチェック ✓

- スポーツ時に、過剰にスポーツ飲料を飲んでいる
- 勉強時、スマホやタブレット使用時にアメをついついなめることがある
- 甘いものを数回に分けてダラダラと食べている

1 つでも当てはまれば、むし歯のリスクがあります

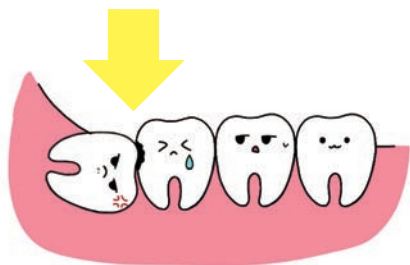


親知らずの話

むし歯の進行と症状



親知らずの周りに汚れがたまると、口が開かなくなるくらい腫れる、手前の歯がむし歯になるなどの問題を引き起こします。



中でも、親知らずが原因で手前の歯が歯ぐきの下で「むし歯」になると、深い位置にむし歯ができるため、抜歯になる可能性もあります。



タフトブラシと呼ばれる、小さな歯ブラシで親知らずの周りをしっかり磨くことが、有効な場合もあります。歯科健診で自分の親知らずにあった磨き方を指導してもらいましょう。



くり返し親知らず周囲の歯ぐきが腫れる場合や、過去に奥歯がむし歯になった経験がある場合は抜歯を検討してみてもいいかもしれません。

また、親知らずが完全に歯ぐきに埋まっている場合や、きちんと生えている場合は抜く必要がないケースもあります。歯科医院で一度チェックしてもらい、自分の親知らずの状態を知っておくとよいでしょう。

口臭の話



口臭

口臭は、対人関係に影響を及ぼすとも言われています。口臭を予防するには、どうすれば良いのでしょうか。

口臭の原因

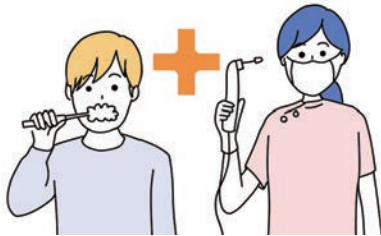
食べたものによる匂いや、内臓の病気が原因になることもあります。口臭の原因のほとんどは口の中から出る揮発性硫黄化合物です。舌苔(舌の汚れ)や歯垢、歯周病の原因菌から、悪臭の強い物質が出ます。



口臭予防のために

歯科医院でできること

- ✓ 定期的な歯科受診により、歯石除去などを行い、歯肉炎、歯周病を予防しましょう。
- ✓ むし歯を早めに治療しましょう。



家庭でできること

- ✓ 適切な歯磨きにより、歯垢や舌苔を除去しましょう。
- ✓ 唾液には、口の中の菌に対する免疫作用があるので、よく噛んで唾液分泌を促しましょう。唾液が乾燥しないために、口呼吸ではなく、鼻呼吸の意識をしましょう。(マスクをしている時は特に注意しましょう)

治療の大切さ と

治療はこんなにも進歩している話

治療は最後まで続けないともったいない!

むし歯の本数・程度にもよりますが一度の治療ですべて終了することは少ないです。治療を途中でやめてしまうと、むし歯の進行により、さらに治療が長期化することがあります。また痛みがひどくなることもあります。「痛みが無くなったから、治療をやめる!」ことなく最後まで通いましょう。



治療の中断を繰り返した 20代前半の患者

実は歯科治療は進歩している!



奥歯は
抜歯になりそう

・歯科治療および歯科材料の研究・進歩によって、以前よりも少ない治療回数・少ない削除量(歯を削る量)で、変色 や着色の少ない材料により治療することが可能になっています。



上あごの前歯の小さいむし歯治療を行った例



むし歯治療の後、白いつめ物で修復した例

健診の大切さの話

前ページでお伝えしたように、お口の中は自分では気がつかないことがたくさんあります

定期的に歯科健診を受けることは

- むし歯を早期発見できる
- 自宅での歯ブラシの方法がわかる
- 親知らずなど、自分の歯の状態がわかる
- 歯周病を予防できる



などメリットがたくさん!

そして…実は吹田市の歯科健康診査はとても充実しています

15歳※(中学卒業後の方が対象)～74歳までの方が対象
(75歳以降は後期高齢者医療歯科健診)



- ※1 15～18歳の方は学校などで歯科健診を受ける機会のない方に限ります
吹田市電子申込システムでの事前申請が必要です
- ※2 障がい者手帳をもち、学校や通所施設で歯科健診を受ける機会のない方に限り対象です
なお、15～18歳でも吹田市電子申込システムは不要



誕生月は

※誕生月と翌月

歯科健診へ



吹田市歯科健康診査を受診できる
協力歯科医院検索はこちら

LINEに友だち追加であなたの健診をお知らせ

1. 友だち追加する
2. 受信設定をする
 - ① メニュー画面内の【受信設定】
 - ② 【健康・医療・福祉】を選択
 - ③ 【検診・健診・予防接種】をチェック
 - ④ 年代を設定
 - ⑤ 生年月日を入力し【送信】



これで設定は完了です



誕生日の1日に対象健(検)診の案内が届くため忘れず受診できます

吹田市歯科医師会のホームページ『吹歯公園』

吹歯公園

<http://www.ha-suita.com/>



吹田市歯科医師会のホームページ『吹歯公園』では、各種健診や活動の紹介、歯科情報 Q&A、医院紹介など、お口の健康に関する情報が盛りだくさん掲載されています。ぜひ、アクセスしてみてください。



協力医療機関

吹田市健康医療部成人保健課
〒564-0072
吹田市出口町19番2号
Tel 06-6339-1212 (代表)
Fax 06-6339-7075