

# 春休みに 歯医者に行こう!

強化月間  
令和7年  
1月~3月

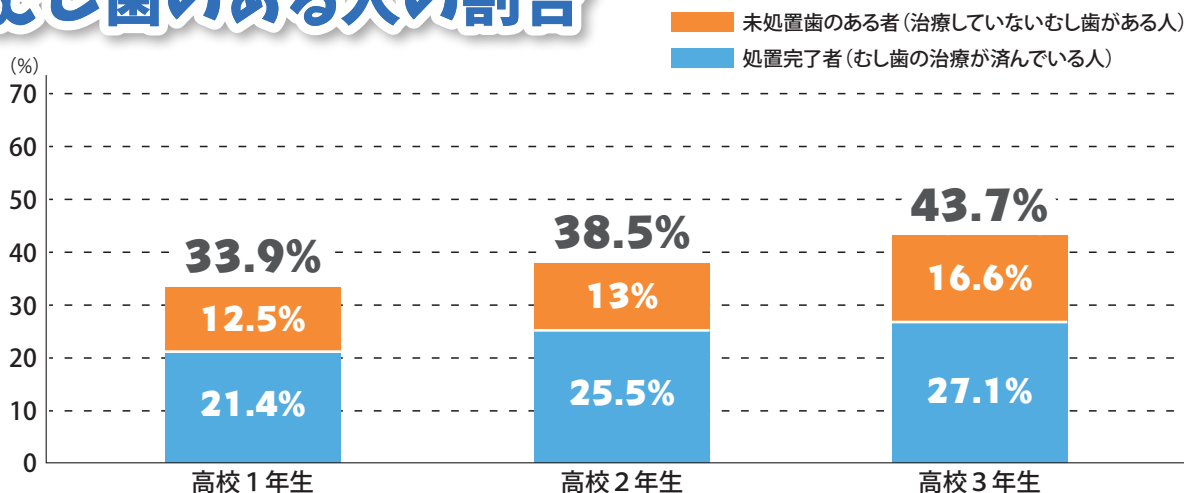
中学生最後の春休み、歯科健診・治療のチャンス!

## むし歯を放置していませんか?

思春期は、むし歯になりやすい時期です。むし歯の原因となる<sup>しこう</sup>歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことが大切です。また、ホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきのはれや出血、口臭などの歯肉炎が起きやすい時期でもあります。



## むし歯のある人の割合



令和5年度世田谷区内の都立高校(全日制)定期健診の結果

4月になると、新しい生活がスタートして忙しくなり、歯医者に行く時間が取りにくくなります。時間に比較的余裕がある春休みに、歯科健診・治療を受けましょう。初期に治療をすると、受診回数、時間が少なく済みます。

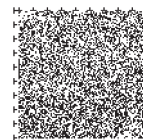
## 子ども等医療費助成制度

世田谷区では、高校生相当世代(18歳に達した日以後最初の3月31日。4月1日生まれの方は前日の3月31日)まで、医療費の助成をしています。健康保険証と医療証を提示すると、健康保険適用の自己負担分を支払わずに受診できます。

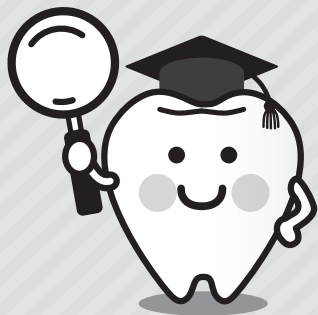
※発熱やせきなどの症状があるときは、受診をお控えください。

[協力] 公益社団法人東京都世田谷区歯科医師会・公益社団法人東京都玉川歯科医師会

[発行] 世田谷保健所健康推進課 TEL 03-5432-2442 FAX 03-5432-3102



このマークは、目の不自由な方のための「音声コード」です。↑



# 歯の三二知識



## 【むし歯】

むし歯の原因菌が、糖質を利用して増殖し、歯垢（プラーク）を作ります。そして、歯垢の中で酸を発生させ、歯を溶かすことで起こります。

飲食して3分ほどすると、一時的に口内の細菌により歯が溶ける程度の酸性に傾きます。そのため、歯みがきをせずに就寝することや、外出時の飲食や夜食、間食の増加は、むし歯のリスクを高めます。

むし歯を予防するには、いつまでもだらだらと飲食をしない、糖分の多い飲み物や食べ物をとったあとは歯みがきをするなどの習慣が大切です。

初期のむし歯なら、丁寧な歯みがきとフッ素を塗ることで歯を削らずに済むこともあります。



## 【歯周病】

歯と歯ぐきのすき間に歯ブラシが行き届かないでいると、細菌が増殖して、歯肉に炎症を引き起こし（歯肉炎）、歯肉や歯を支える骨が溶けて、歯を失うこととなります（歯周炎）。

思春期は、ホルモンバランスが大きく変化するため、その影響で細菌が急増し、歯肉が赤くはれたり、出血しやすくなります（思春期性歯肉炎）。また、唾液量も減少しやすく、口臭の原因にもなります。

歯周病は歯肉炎の段階では痛みはほとんどありませんが、症状はどんどん進んでいきます。

しかし、早く発見して、歯と歯ぐきの周りの歯垢を歯ブラシで除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。



## 毎日の歯みがきと定期的な歯科健診で、歯と口の健康を保ちましょう！



### 保護者の方へ 歯科健診を受けましょう

世田谷区では、40、45、50、55、60、65、70歳の方を対象に成人歯科健診を行っています。

詳細は世田谷区ホームページをご覧ください。

