



「自分の歯」大事にしていますか？

乳歯は 20 本、永久歯(親知らずを除いて)は、上 14 本、下 14 本、前から、左右 7 本、上下左右で 28 本です。一度鏡を見ながら、自分の歯をしっかりと数えてみましょう。できれば、虫歯の有無もチェックしてみてください。

幼稚園から高校までは、毎年の歯科健診(姿勢、顎顔面全体のバランス、口周囲・口腔内を観察・診査、歯列・咬合診査、顎関節診査、歯垢の付着診査、歯肉検査、歯の検査)で、「健康」、「要観察」、「要治療・要精密検査」にスクリーニング(ふるい分け)ができましたが、大学の健康診断では、歯科健診はありません。自分自身で「自分の歯」をしっかり管理しましょう。



## 口の中について

大まかに、①上唇、②下唇、③口角、④舌、⑤口蓋、⑥上唇小帯、⑦口腔粘膜、⑧歯からなります(下記)。

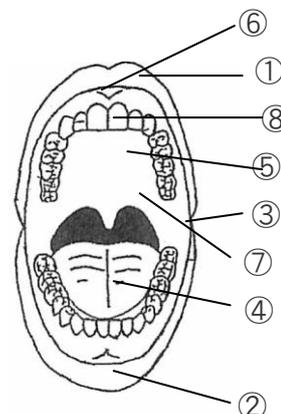
口の中の細菌の種類は 500 以上もあります。一般には糖を分解し酸を作って歯を溶かす**ミュータンス菌**(虫歯菌)、歯周病をひき起こす歯周病菌などがよく知られています。この菌は、生まれたての赤ちゃんは持っていません。赤ちゃんに接する人や唾液からうつりますので、大人が噛み砕いた食べ物を口うつしで食べさせることや、大人の使ったスプーンで子供に食べさせる等しないことです。



学生の中に、歯垢がたくさんあり、歯肉炎をおこしている人をよく見かけます。特に一人暮らし男性に多いです。放っておくと口臭も強くなり印象が悪くなったり、身体の中にバイ菌が増え、ひどい場合は発熱するかもしれません。

アスリートは、歯を傷めると成績が落ちるとも言われています。

口腔ケア(歯磨き)は毎日して、1年に1回は、歯科健診を受け、常に口の中の健康を保ちましょう。



## 口の中のトラブル

誰でも、虫歯以外で多少の口トラブルを経験したことがあると思います。例えば、口内炎ができて痛い、歯茎がはれてきた、クラブ中に転んで唇や前歯を打撲し、歯が抜けたり、上唇と前歯の間の上唇小帯が切れたり、舌を噛んで傷口から出血したり等々。ほとんどの場合、病院受診するほどでもないことが、多いですが、外傷で歯が欠けてしまったり、ぬけてしまったりしたときは、あきらめないで、折れた歯の破片や歯を探し、牛乳につけて持参しましょう。牛乳がなければ、**歯を頬の内側**や、**舌の下**に入れ、飲み込まないように注意し歯科医院を受診して下さい。この時できればガーゼのようなものに包んでおくことができればより安心です。

口の中の出血等は、手や足の切り傷同様に圧迫で止血できることが多いですが、傷が深くて広い場合等、なかなか止血できないような場合は口腔外科、歯科受診をおすすめしています。



## 緊急時は…

### 休日緊急歯科診療の紹介

日曜、祝日および年末年始(12月29日～1月4日)における歯科領域の痛み等に対して応急処置を行っております。必ず保険証持参(コピーした保険証等は不可)。

当日保険証等をお持ちにならない時は、保険診療の全額(10割)負担  
後日、償還払い制度で返金されます。

日曜・祝日・年末年始 **午前10時～午後4時(受付開始時間午前9時30分)**

電話番号 06-6772-8886

### 夜間緊急歯科診療の紹介

夜間、深夜における緊急の歯痛、口腔疾患、外傷などの救急処置のみ。必ず保険証持参(コピーした保険証等は不可)。

当日保険証等をお持ちにならない時は、保険診療の全額(10割)負担。後日、償還払い制度で返金されます。

毎日 **午後9時～翌午前3時(診療時間)** ※できる限り事前に電話してください。

電話番号 06-6774-2600(夜間専用)

**※夜間は特に電話番号のかけ間違いにご注意ください。**

