

# くらし

聞いてナットク

## 歯を大切に!

~10~

学校歯科健診は、「子ども観察歯」、現時点で虫歯もたちが自分の歯や口腔とは判定できないが、虫歯の健康状態を具体的に知り、健康の保持増進に対する意欲を一層高めることを狙いとしています。

医学的に確定診断を行うものではなく「健康」「要観察」「要治療」にスクリーニング、つまり、ふるい分けるのです。

皆さんは、小中学校の歯科健診後に配られる健診結果のお知らせで、「CO」や「GO」という言葉を見たことがありますか? まず、「CO」とは「要

観察歯」、現時点で虫歯とは判定できないが、虫歯の初期の症状が疑われるものです。放置しておくとも虫歯になる可能性が高くなります。具体的には、歯の溝に見られる黒っぽい着色、酸で歯の表面が溶ける「脱灰」で白っぽく見える白濁、隣の歯と接触している面での歯と接合している面での詳しい検査を必要とするような所見が見られるものなどです。

□の中には、脱灰と溶けた歯の表面を元に戻そうとする「再石灰化」

### 「CO」と「GO」



イラスト・森山紀子

## 虫歯や歯周病なりやすい

が絶えず起きています。虫歯ができています。ツ素などを利用して再石灰化を促すことによって、境があれば、やがて歯に元に戻る可能性があります。穴が空いてしまいます。す。お子さんの健診結果、そうなるともう元に戻るにCOがありましたら、それはなく、治療しないことにはなりません。

適切な歯磨きや食生活の見過し、糖の制限、フ

な溝を埋めるシーラント(予防填塞)などを行ってほしい、その後も継続的な管理が必要です。

次に、GOは「歯周疾患要観察者」、すなわち、歯肉に軽度の炎症が見られるものの歯石はついていない状態です。口の中の細菌の塊(プラーク)が歯と歯茎の境に残っていると、歯茎が歯肉炎(赤くなったり、腫れたり、触ると出血したり)を起こします。

GOは、注意深い歯磨きと生活習慣の改善によって治療します。歯と歯茎の境に歯ブラシの毛先を当てたり、デンタルフロスを使って歯と歯の間を磨いてください。また、生活リズムの乱れや、健康状態、疲労の蓄積、ストレス、甘味飲食物の摂取などがプラークの付着や歯茎の炎症に影響することもありますので、生活習慣に問題がある場合には、その是正もしなければなりません。

GOは短期の生活習慣により発生するため、改善も比較的短期間で可能です。そのような意味からもGOを家庭でよく理解してもらい、生活全体の見直しを含めて考えてもらいたいものです。

(県歯科医師会学校歯科担当 山口一彦)

次回(18日)掲載予定