

学校歯科委員会だより

CO、GOってなに？

「学校での歯科健診でCO、GOと指摘されたけど」

公益社団法人 千葉県印旛郡市歯科医師会 学校歯科委員会

学校の歯科健診後に「治療のお知らせ」を受け取りましたか？

ここで「治療の必要がないむし歯」なのに、
このお知らせを渡されたお子さんはいませか？



なぜ？

これは「放っておいて良い」、ということでは
決してありません。なので詳しく見ていきましょう。

C = Carie 「むし歯」

G = Gingivitis 「歯肉炎」

O = Observation 「観察」

シーオー

C0 = 要観察むし歯

そもそも
むし歯ってどのように
進行するの？

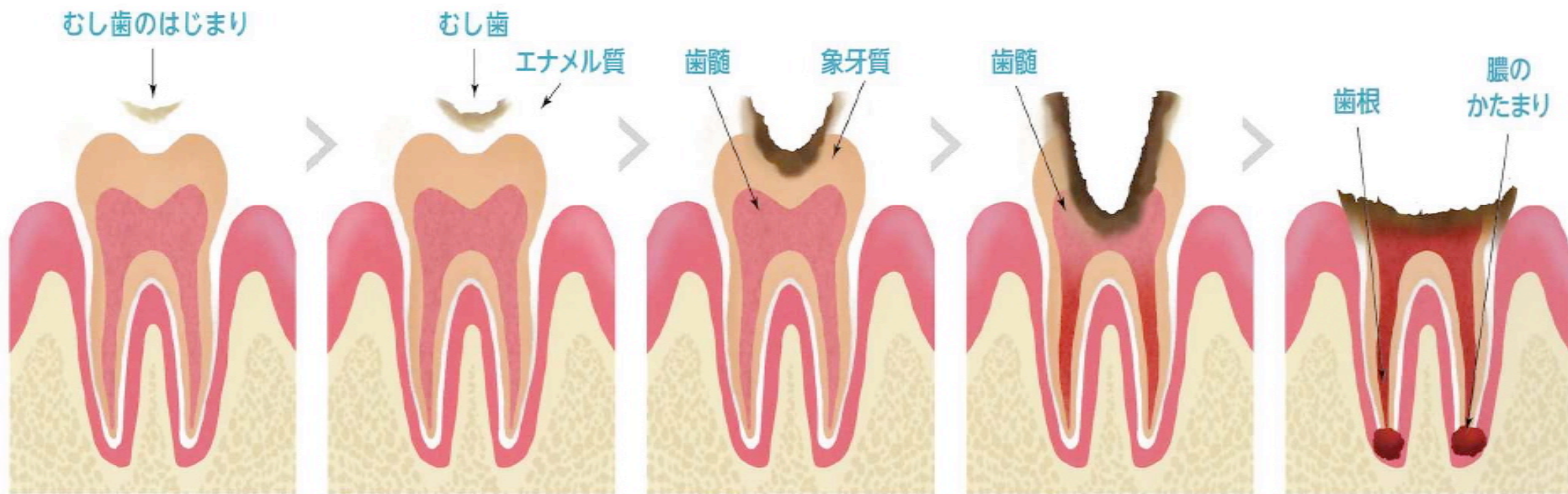
要観察歯

エナメル質のむし歯

象牙質のむし歯

歯髄のむし歯

歯が破壊



歯の表面に白く濁った部分がみられます。

痛みはありませんが、エナメル質に穴が空いて黒っぽくなっています。

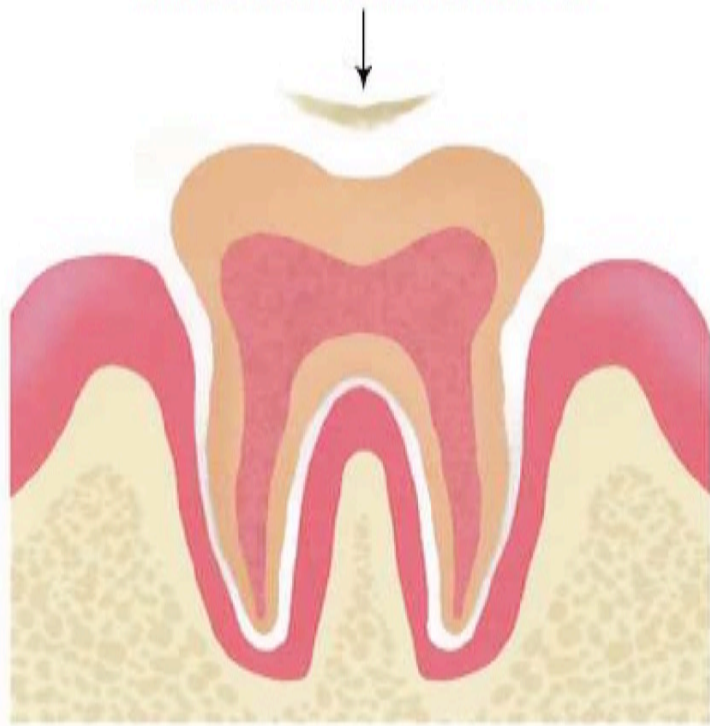
象牙質にまでむし歯が進んで、冷たい水がしみたりします。

神経までむし歯が進んで、ズキズキと痛みます。

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。

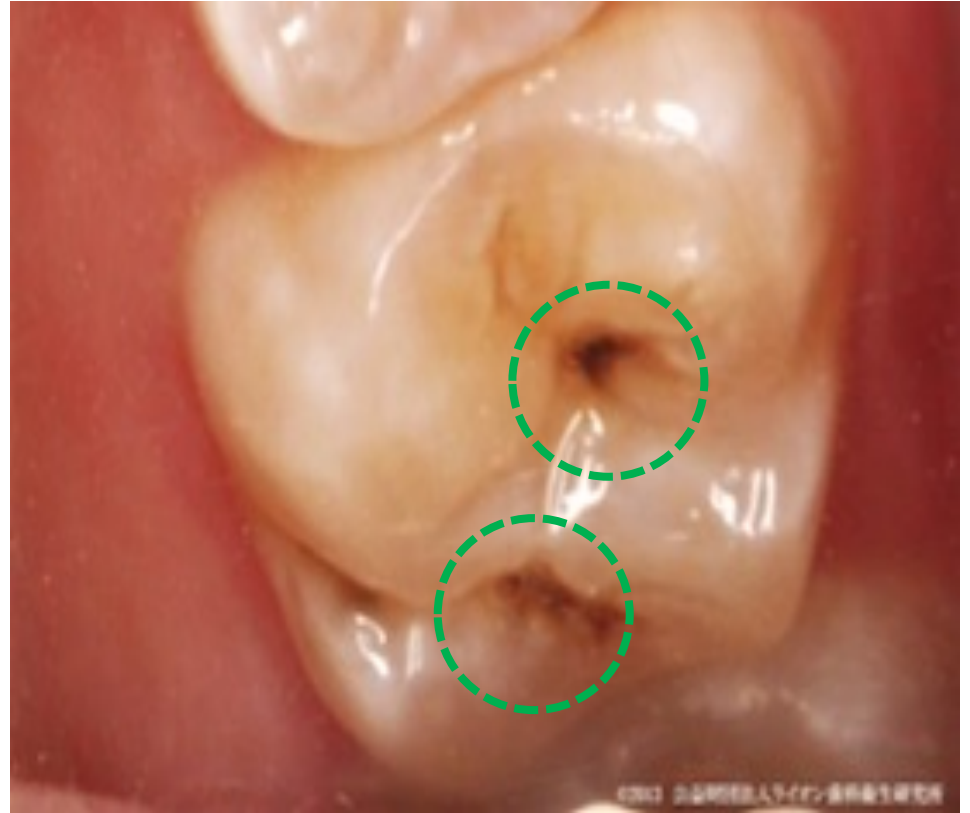
要観察歯

むし歯のはじまり



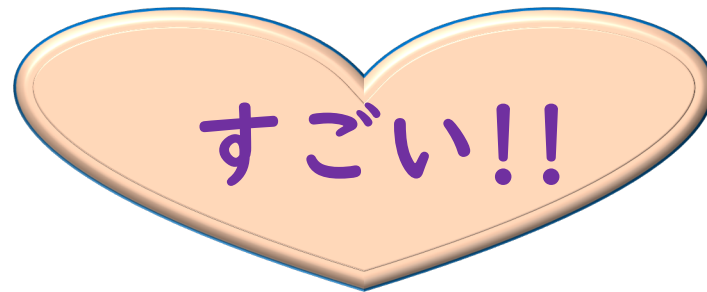
歯の表面に白く濁った部分が見られます。

C0 = まだ穴が空いていない初期の**むし歯**。歯の溝や表面が、茶色くなっていたり、白く濁っている状態。



「むし歯なのに、治さなくてもいいの？」

COはしっかり歯磨きをすれば、
人間が本来持っている、歯の再石灰化と
いう力で改善する可能性があるんです。



だから削ったり詰めたりしなくてもいいけど、油断禁物!!

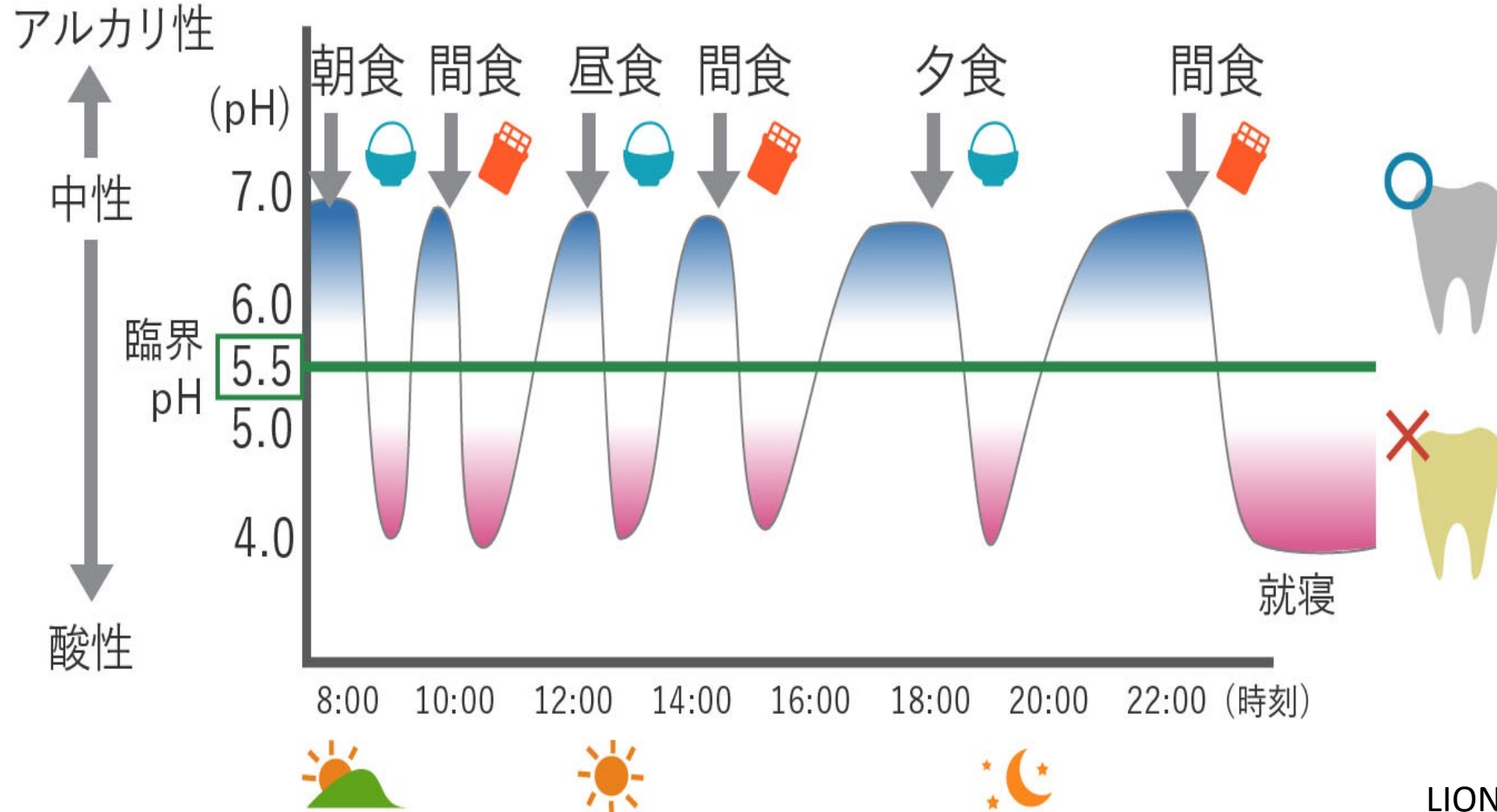
COから進行させないために
気を付けて欲しいことと、
お勧めなことは・・・。

①しっかりと歯磨きをしましょう。



②おやつを食べ方に気を付けましょう。

「間食」が多いと、むし歯になりやすいです。



歯垢（歯にべたべたとつく細菌のかたまり）の中は一日のうちで、「酸性」と「中性」を繰り返します。それにともない歯の表面のエナメル質からミネラルが出入りします。



ミネラルが溶け出す「酸性」の状態が続くと、歯に穴が開いてむし歯になります。



間食が多いと、「酸性」になっている時間が長くなるので、むし歯になりやすいのです。

歯によい食べ物は？

良質のタンパク質
歯の基礎の材料



カルシウム
石灰化のための材料



リン
石灰化のための材料



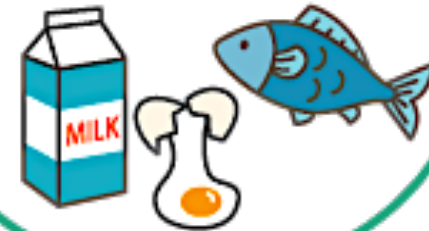
ビタミンA
歯のエナメル質の
土台を仕上げる材料



ビタミンC
歯の象牙質の
土台を仕上げる材料



ビタミンD
カルシウムの代謝や
石灰化の調整役



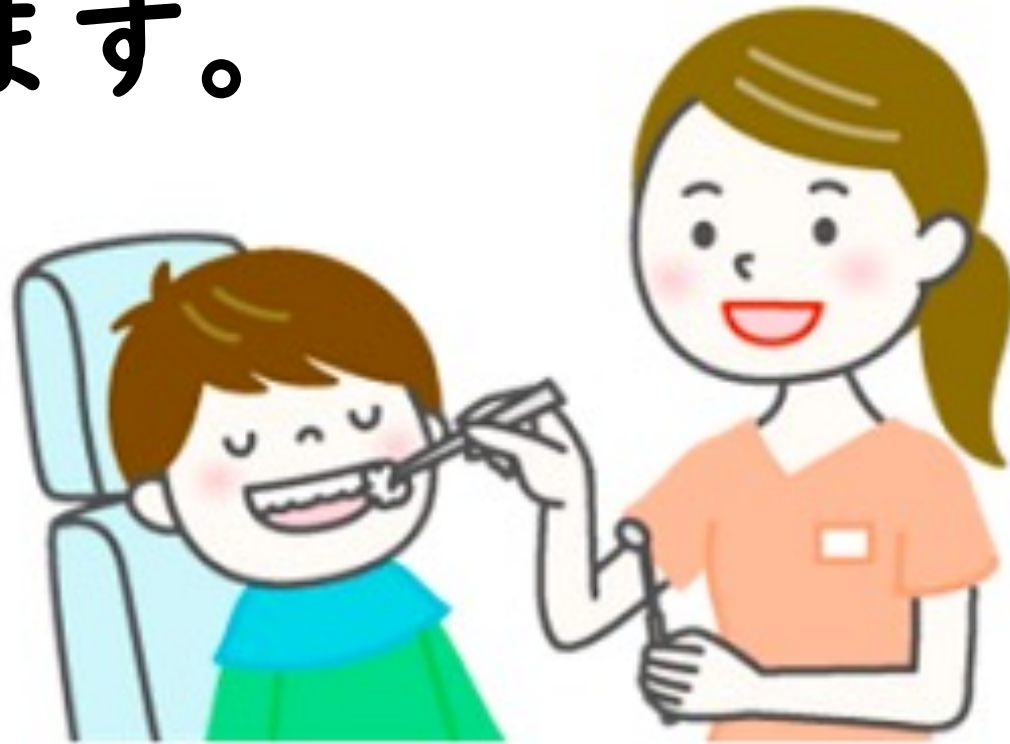
③専門的な指導やケアを受けましょう。

学校で行う歯科健診や歯科保健教育は、
公益社団法人 千葉県印旛郡市歯科医師会の会員
が行っています。

- 学校歯科医や養護教諭からの臨時歯科健診や個別指導
- かかりつけ医による継続管理や指導

が、重要です。

歯科医院で歯磨き指導を受けたり、
フッ素塗布などの処置を受けることを
お勧めします。



ジーオー

GO = 要觀察齒肉炎

歯周病ってどのよう
に進行するの？

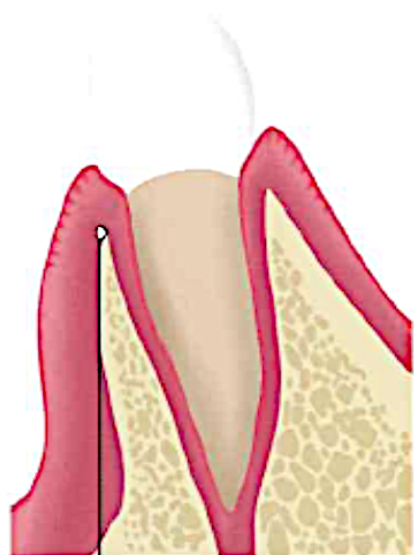
健康な歯ぐき

歯肉炎

軽度歯周病

中度歯周病

重度歯周病



引き締まった ピンク色の歯ぐき

歯ぐきは引き締まっています、淡いピンク色をしています。



プラークがたまる

プラークがたまり、歯ぐきに炎症が起こります。骨の吸収は認められません。



歯周ポケットが 深くなる

歯ぐきに炎症が起こり、赤く腫れています。この頃から骨の吸収がはじまります。



歯ぐきの炎症が 広がる

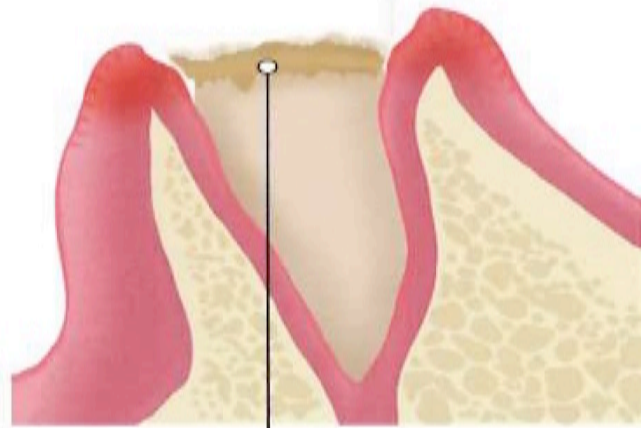
歯ぐきの炎症は進行し、出血や膿が出てくる場合があります。



骨が吸収される

歯を支えている骨はますます吸収され、歯のグラグラが著しくなります。

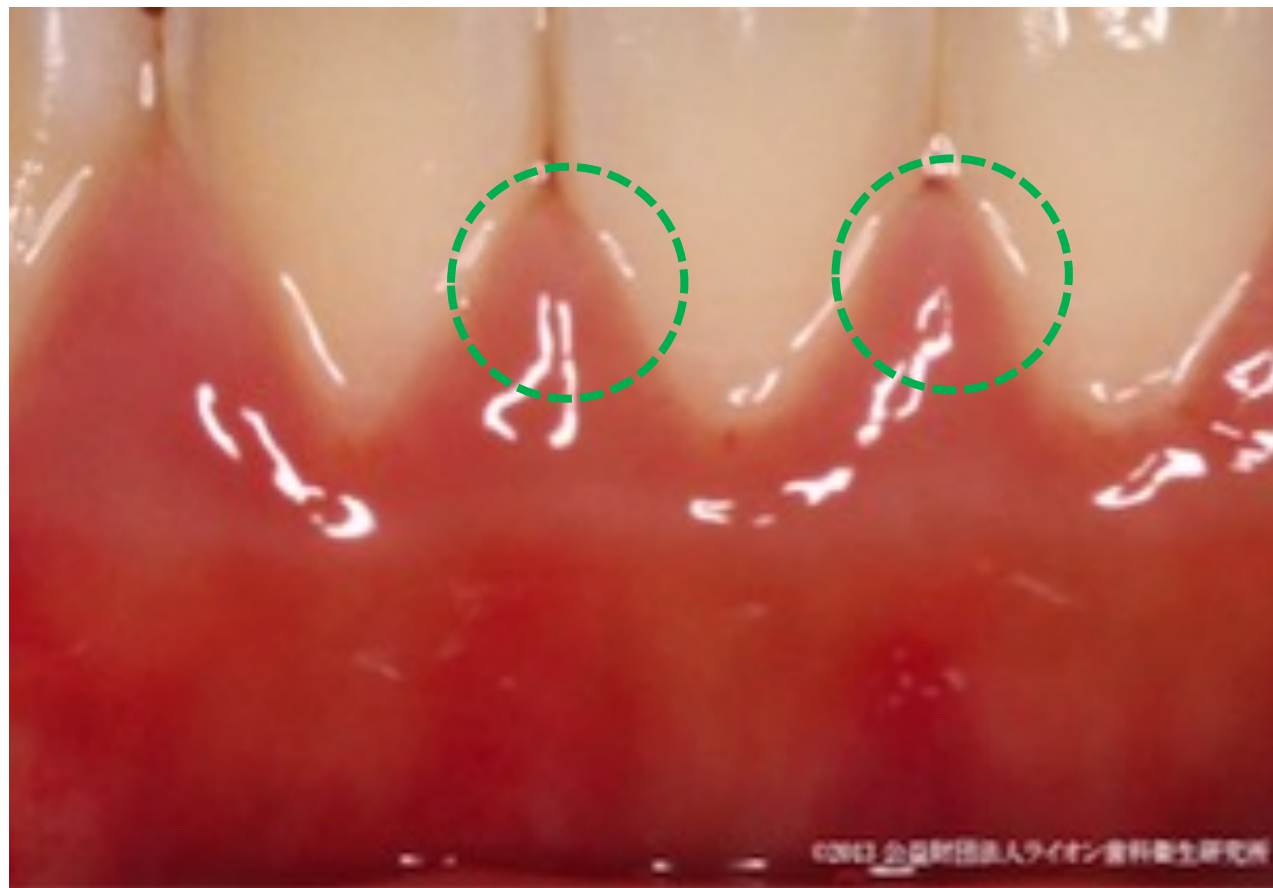
歯肉炎



プラークがたまる

プラークがたまり、歯ぐきに炎症が起こります。骨の吸収は認められません。

GO = 歯石の付着はないけど
歯垢（細菌のかたまり）
の付着が原因で、軽度の
歯肉炎（歯肉が赤く腫れ
る）が発生している状態。



LION (Lidea提供)

すぐに鏡でご自分のお口の中を見てみてください。

歯の表面の白斑や溝の着色、
歯肉の腫れはありませんか??

ひとりひとりが生活習慣を見直し、健康維持の一役を
私たち千葉県印旛郡市歯科医師会会員の歯科医師が
担えれば幸いに思います。