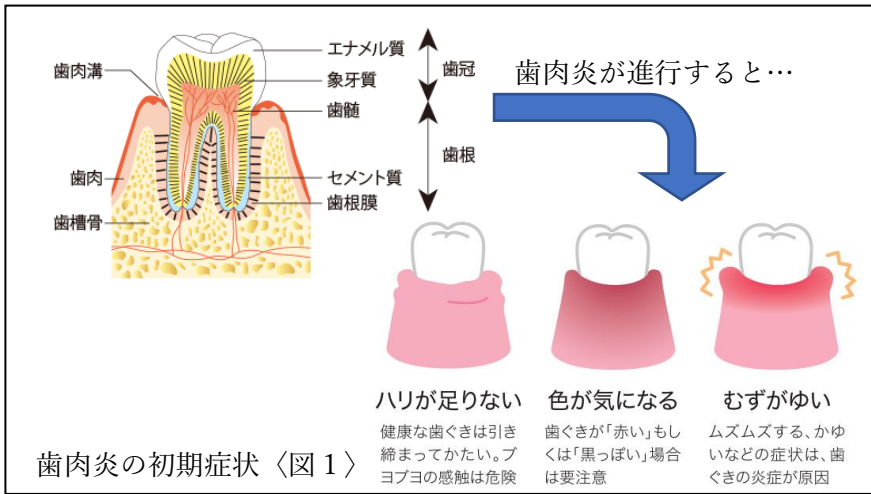


6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です。歯や口の健康は、私たちの体の健康にも大きく関係があります。今月実施予定の歯科健康診断を機会に、自分の歯と口の中の健康について考えてみませんか？

## 『 悪化すると歯を失ってしまう歯周病 』

歯周病とは、歯の周りの組織にある歯肉、セメント質、歯槽骨及び歯根膜に病変が起こる疾病の総称で、歯肉の炎症である歯肉炎から始まります。

思春期は歯肉炎（歯の縁の歯肉が軽度腫れ、赤みを帯びて、指で触ると「ぶよぶよ」している状態〈図1〉）が起こりやすい年代なので、歯のセルフケアを心がけることや歯科医院で定期的に健診を受けることが大切です。



## 『 歯周病の原因 』

### 1. プラーク（歯垢）

歯周病の直接の原因はプラークです。だ液に含まれるミュータンス球菌が、食べ物に含まれる糖質（特に砂糖）を利用してプラーク（歯垢）となります。

### 2. リスクファクター（危険因子）

歯周病の直接の原因はプラークですが、「口腔内の環境」や「生活習慣」の中には間接的に歯周病を悪化させるリスクファクター（危険因子）が潜んでいます。歯周病が生活習慣病の一つといわれるのはそのためです。

歯周病予防には、適切な歯みがきでプラークを取り除くことが基本です。さらに歯周病のリスクファクターを少なくすることが大切です。

## 『 歯周病を引き起こしやすい生活習慣 』

- ① **間食が多い**：口の中に食べ物が入っている時間が長いと、細菌が増殖する。
- ② **噛む回数が少なく食事スピードが速い**：殺菌作用のあるだ液が十分に分泌されず、細菌が増殖する。  
※噛む回数を増やした液をたくさん出すと…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流しむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなるなど
- ③ **疲労やストレスが溜まっている**：免疫力が低下し歯肉が炎症を起こしやすくなる。
- ④ **その他**：歯ぎしり・かみしめ・喫煙・飲酒など

## 『 全身の健康に影響を及ぼす歯周病 』

歯肉炎が進行・悪化すると歯槽骨などの歯周組織にも影響（歯周炎）が始めます。口腔環境が低下し、歯周病細菌が増殖してくると細菌に由来する毒素のほか、「炎症性サイトカイン（免疫反応として細胞の炎症を誘発する物質）」が血流に乗って全身へ流れ様々な病気を引き起こします。動脈硬化や心筋梗塞・認知症・骨粗鬆症・胎児の低体重・早産など口腔とは無関係に見える病気の原因となることがあります。

また、喫煙による煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収されます。吸収されたたばこの有害物質は、血管を収縮し歯ぐきの血流量を減少させます。すると、血液循環が悪化して歯ぐきに十分な酸素がいきわたらず、細菌が繁殖しやすい状態となり歯周病のリスクが高まります。

## 痛くなくても歯科医院へ

歯みがきでは落とせない歯垢の除去やセルフチェックでは気づかない口の異常や病気は半年に1度程度、歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。



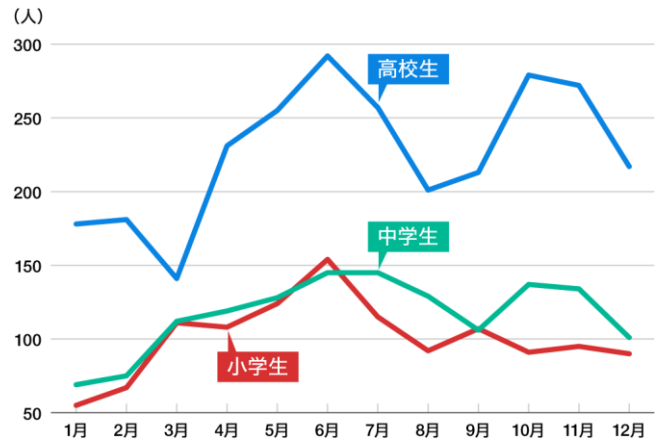
## 自転車転倒で保健室に来る人が増えています

### 『 自転車事故に注意しましょう! 』

令和5年4月1日から、自転車に乗るすべての人にヘルメットの着用が努力義務化されました。自転車乗車中の交通事故での死傷者は、頭部損傷によるものが半数以上を占めています。また、自転車乗車中にヘルメットをかぶっていない人の致死率は、ヘルメットをかぶっていた人の3倍以上となっています。

JAF（日本自動車連盟）の実験映像によると、時速20キロで自転車どうしの「出会い頭」の事故を起こした場合、ヘルメットを着用していなかった時の脳への衝撃は、着用している場合のおよそ1.7倍に達したという実験結果が報告されています。

児童・生徒の月別自転車事故死傷者数の推移 (2018~22年の合計) <図2>



警察庁まとめ

nippon.com

### 『 自転車を安全に利用するには 』

自転車は点検整備を怠ると、交通違反となるだけでなく、交通事故の原因となってしまうことがあります。日頃から自転車の「定期点検（自転車販売店で受ける点検）」と「日常点検（自分で行うタイヤの空気圧やブレーキの効き目等の点検）」を行いましょう。特に、今月は雨で路面が滑りやすく、視界も悪いことが多く事故につながる危険性が高いため注意しましょう。<図2>

## 『 今月は食中毒が発生しやすい時期!? 』

梅雨から夏にかけての気候の特徴でもある「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が発生する好条件とも言えます。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。

### 『 食中毒予防の3原則 』

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1 食品の購入**

- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(水)などと一緒に

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 作業前に手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

