

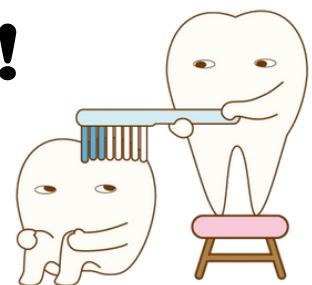
ほけんだより 6月号

鳴門高校 保健厚生課
掲示用

じめじめ蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあり、天気や気温の変化に応じた体調管理が大切な季節になりました。食事や運動、睡眠や休養等の生活習慣を整えて、夏に向けた体づくりをしましょう！

歯と口の健康について学ぼう！

歯と口の健康に関する正しい知識をもち、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図りましょう！早期発見・早期治療を徹底することで、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることができます。



歯周病とは？

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。歯を支えている骨が溶けてしまい、歯がグラグラになってしまふのが「歯周病」です。当然、最終的には歯が抜けてしまいます。日本人の約80%がかかっているとも言われている身近な病気なのです。

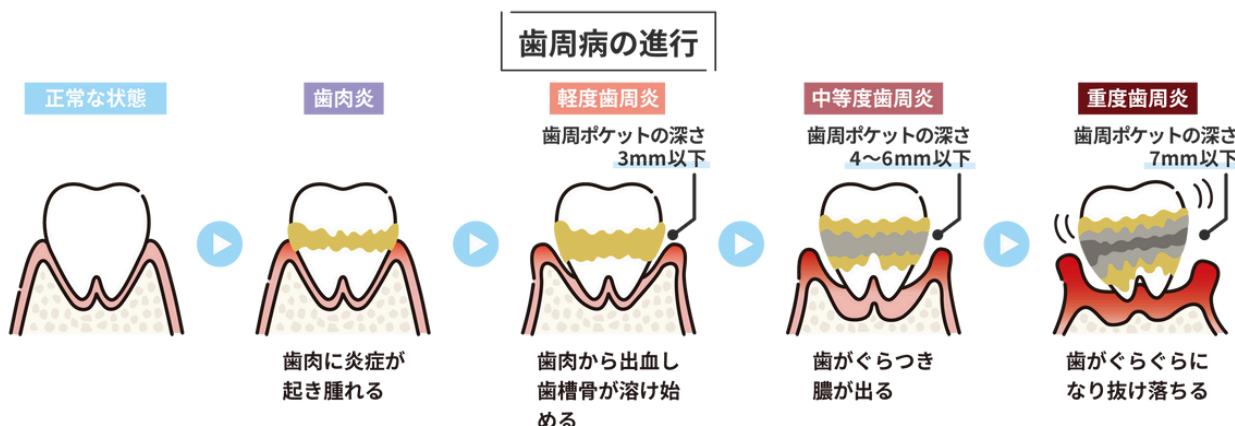
歯周病の原因とは？

①歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊

歯の表面に付いている白色や黄白色のネバネバした物です。食べカスとは全くの別物。歯磨きをしてから時間が経つと口がネバネバするのは、細菌が増えているからです。

②歯にかかる強い力

歯ぎしりや食いしばりなど、知らないうちに一部の歯に負担が強くかかっている歯は、歯周病が進行しやすくなります。



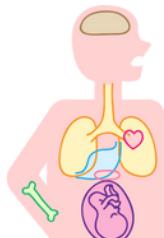
歯周病は、痛みなどの自覚症状があまり無い病気です。気が付いた時には進行しているケースが多いです。

一度失った歯槽骨は基本的に元に戻りません。歯科受診し、原因を除去してこれ以上歯槽骨が溶けないように口腔内の環境を良くすることです。「そのうち治療すれば良い」と思っている人は要注意！治療に苦手意識がある人も、時間に余裕がない人も、早めに手を打ちましょう。

歯周病と全身疾患の関係とは？

プラークの中で増殖した細菌が、血管を通して全身にまわると、さまざまな病気を発症します。

生活習慣病、心臓疾患（狭心症・心筋梗塞）、呼吸器疾患（誤嚥性肺炎）
早産・低出生体重児リスク、アルツハイマー型認知症リスク、肥満・動脈硬化



糖尿病は歯周病を悪化させる大きな原因のひとつでもあります。

歯周病を予防することは、生活習慣病を予防することにつながります。

動画を要チェック！

静かなる病気
歯周病の全貌！



歯周病から歯を守るためにできること！



その1

自分の歯の状態を知ろう！

【歯周病チェックリスト】

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- 歯磨きの時に出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯がグラグラする。
- 歯ぐきが下がり、歯と歯の間に隙間ができている。

チェックが多い人は歯科受診しましょう！



その2

日常生活の中で意識してみよう！

- ・ゆっくり噛んで食べる。
- ・1回あたり30回噛む。
- ・今よりもゆっくり噛むことを意識する。

- ・間食を決めた時間に食べる。
- ・間食を控える。
- ・間食を減らす。
例：1日1回に減らす。週2日は間食を食べない。
- ・毎日2回は歯みがきをする。
- ・歯間ブラシを使ってみる。
- ・フロスを使ってみる。



その3

定期的に歯科医院を受診！
早期発見・早期治療！

プロ(歯科医師)にしかできないケアがあります。セルフケアには限界があるので、セルフケアとプロのケアの両方を組み合わせて、はじめて効果的な歯科予防につながります。まずは、かかりつけ歯科医をもちましょう！



その4

正しく！丁寧に！歯を磨きましょう！

動画を要チェック！



歯周病対策！
歯ブラシ活用テクニック

～歯を守るために必要なこと～

毎日の歯みがき【セルフケア】+ 定期的な歯科医院への受診【プロのケア】
日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

6月の予定

〈検診名〉	〈日程〉	〈対象者〉
内科検診	6月3日(火)	306・307
歯科検診	6月5日(木)	104・107・204・207 301・304・307
歯科検診	6月12日(木)	103・106・201・203 205・206・306
耳鼻科検診	6月12日(木)	2・3年次希望者 101・102・103・104
歯科検診	6月19日(木)	101・102・105・202 302・303・305
耳鼻科検診	6月26日(木)	105・106・107

歯科検診中の言葉の意味をCheck！

- / (斜線) …健康な歯
- (マル) …むし歯を治療した歯
- × (バツ) …永久歯や歯列に影響を及ぼす乳歯
- C …むし歯
- CO …むし歯に進行する初期病変がある歯
- G …歯肉炎
- GO …歯肉炎の一歩手前