

保健だより

令和元年6月
高萩高等学校 保健室

雨が降ると「天気が悪い」というけれど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。



将来もずっと

健康な歯でいるために



将来を変える 歯みがき！

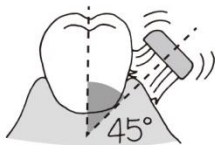
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なことは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしてはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない

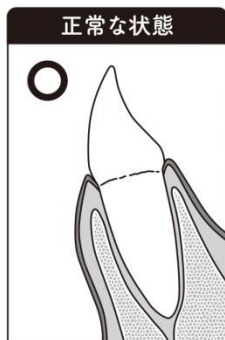


抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。



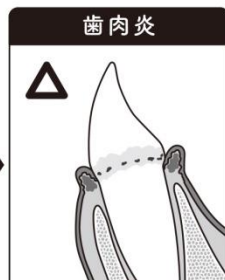
歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です



正常な状態
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がれています。

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



歯肉炎
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



歯周炎
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバしている
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- ☐ 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- ☐ 口臭がある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯が細長くなったように感じる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、
歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

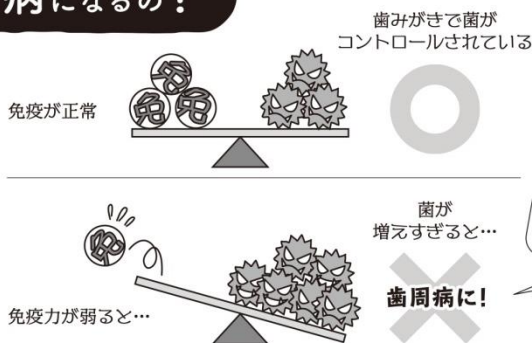


ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

歯周病

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には歯から自分たちを守る免疫力があります。しかし、歯が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なのはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ
＝ **歯周組織の防御力をUP**
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ
＝ **歯の攻撃力をDOWN**

「cure」から
(治す)

「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

豆知識

歯周病 × 歯

口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

数字

で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むしろ歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

