

6月

保健だより

No. 5

2024.5.31(金)
宝達中保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を大切にするためには、どんなことに気をつけて生活すればよいかを考えて実行する週間です。

2024年度全国共通標語：歯を見せて 笑える今を 未来にも

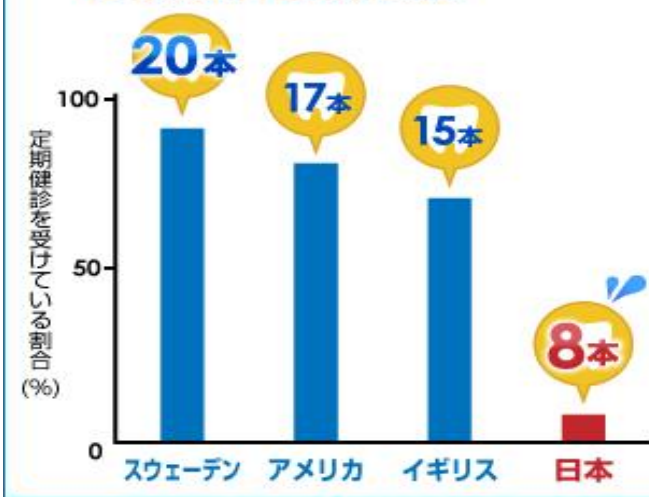


歯科検診結果

「むし歯あり」が、
10人でした!

5月9日に「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。「むし歯あり」の人は、10人(1年5人：2年4人：3年1人)と大変少なくとても素晴らしいことです。専門医の受診が必要な人、特に「むし歯あり」の人は早めの受診をお勧めします。また、**歯肉に炎症が見られた人が12人**いました。日本人が歯を失う理由の第1位が「むし歯」ではなく「歯周病」です。健康な歯と歯ぐきを守るために歯周病について知りましょう。(裏面)

定期検査を受けている人の割合と
80歳での平均残存歯数



【他国との比較】

「治療歯科」から「予防歯科」へ
世界で一番予防が進んでいるスウェーデンでは、歯医者さんへの定期受診率は大人で90%、子どもでは100%です。また、アメリカでは80%、イギリスでは70%と高い受診率です。先進国ではこのように、人々の歯に対する関心度が高いのに対し、日本では驚くことに定期受診率はたったの約6%。これではむし歯や歯周病が悪化しても仕方ありません。特にアメリカでは治療費が高く、歯が悪くなる前に予防しようとする人が多いといわれています。

歯と口の検定

□の中にあてはまる文字を入れてください。

- 歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康な歯肉は①□ン□色です。
- 歯をみがく時は、歯1～2本ごとに②□□回以上、こまかく動かします。
- 歯ブラシは、エンピツを持つときのように③か□□握ります。
- みがき残しが多いのは、歯と歯の④あ□□、歯と歯ぐきの⑤さ□□め、奥歯の⑥み□□です。
- 歯周病のうち、歯肉が赤く腫れているだけの軽いものを⑦し□□え□□と言います。また、歯を支える骨まで溶け始めた重症のものを⑦し□□う□□と言います。

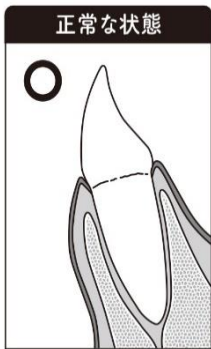
答え ①ピンク色 ②20 ③かるく ④あいだ ⑤さかいめ ⑥みぞ ⑦しにくえん ⑧ししゅうえん

歯周病とは？

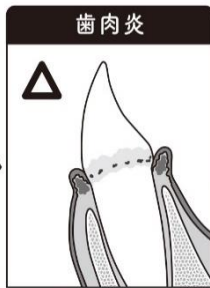
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気で



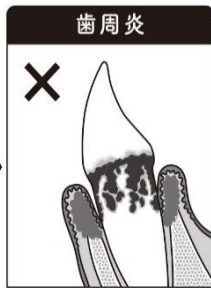
歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



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と繋がっています。



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。

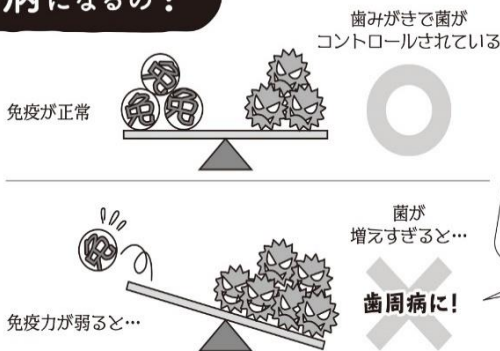


ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌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
= **菌の攻撃力を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ためだけでなく、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。

じょうずな歯みがき 7つのコツ

毛先の当て方
歯の面にまっすぐあてます

歯ブラシ選び
小さな歯ブラシを選ぼう

動かしかた
力を入れずにこちょこちょと細かく

歯みがき粉のつけ方
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように軽く

みがく時には
1本1本でいいいに

みがき終わったら
10〜20本につき
ツルツルになったか舌で確かめよう