

6月

保健だより

No. 5

2022.6.3(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。

2022年度全国共通標語：いただきます 人生100年 歯と共に



歯科検診結果

「むし歯あり」が、
17人でした!

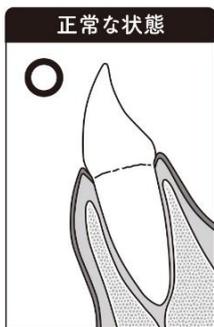
5月9日に、「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。「むし歯あり」の人は17人（1年5人：2年5人：3年7人）と大変少なくとても素晴らしいことです。専門医の受診が必要な人、特に「むし歯あり」の人は早めの受診をお勧めします!!また、**歯肉に炎症が見られた人が14人**いました。日本人が歯を失う理由の第1位が「むし歯」ではなく「歯周病」です。健康な歯と歯ぐきを守るために歯周病について知りましょう。

歯周病の3S

1. Silent Disease(静かに進行する病気)
2. Social Disease(社会的な病気)
3. Self Controllable Disease(自分で予防できる病気)

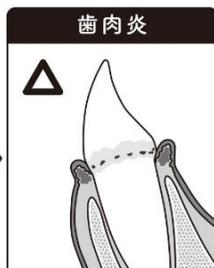
歯周病とは?

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

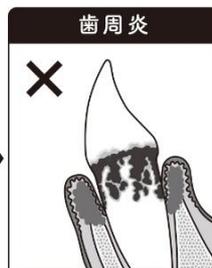


歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がれています。

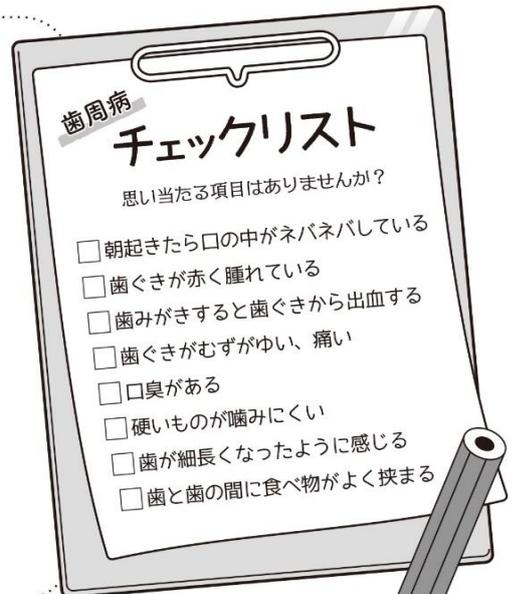
歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



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。



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

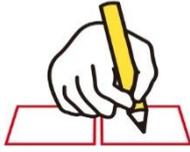
ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

「歯周病」

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。





歯と口の検定

□の中にあてはまる文字を入れてください。
(ひらがな・カタカナ)

あなたは何問
答えられるかな？

●歯の表面は、①□ナ□□質 という体の中で一番かたい部分におおわれています。

●歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康な歯肉は②□ン□色 です。

●歯を支えるあごの骨を③□そ□□つと言います。ひどい歯周病になると、この骨が溶けて歯が抜けてしまいます。

●乳歯の下では、④□い□□うし が生える準備をしています。

●食事をするたびに、口の中は⑤さ□せ□になって、歯の表面が溶け始めます。これを脱灰と言います。

●むし歯の原因になる菌の代表は、⑥ミ□□タ□□菌 です。

●食事をして酸性になった口の中を、⑦□□き が中性に戻してくれます。

●歯をみがく時は歯1～2本ごとに⑧□□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、⑨か□□ 握ります。

●歯の表面についている白くてネバネバしたものは⑩□□う です。中には500種類以上の菌が住みついています。

●みがき残しが多いのは、歯と歯の⑪あ□□、歯と歯ぐきの⑫さ□□め 奥歯の⑬み□ の3つです。

●⑭だ□□ は、酸で少し溶けた歯の表面にミネラルを与えて、もとの歯に戻します。これを再石灰化と言います。

●食事の他に⑮□ん□よく が多いと、口の中が酸性になる時間が増えて、むし歯になりやすいです。

●食べたものを細かくすりつぶすのは、奥歯(⑯き□□し)とも言う)の役目です。

●むし歯菌は、食べものの中の⑰□う を酸に変えて、歯を溶かします。

●乳歯は全部で⑱□□本 永久歯は、親知らずを除くと全部で⑲□□本 です。

●歯のもとを歯胚と言います。歯胚はお母さんの⑳□□か の中にいる時に作られます。あごの中で、時間をかけて育っていきます。

●みがき残した歯垢(しこう)は、しばらくすると㉑□せ□ に変わります。こうなると、歯医者さんでないと取れません。

●ネバネバの歯垢(しこう)は歯の表面にこびりついているので、うがいではとれません。ていねいな㉒□み□□で取りのぞきます。

●生えたばかりの歯は、表面がデコボコしていて柔らかいので㉓□し□ になりやすいです。

●歯には、食べものをかむことの他にも、ことばの㉔□つ□ん をはっきりさせるなどの役割があります。

●歯ブラシを大きく動かすと歯と歯の間に毛先が届きにくく、㉕こ□□く 動かすと、歯と歯の間に毛先がきちんとあたります。

●歯周病のうち、歯肉が赤く腫れているだけの軽いものを㉖し□□え□と言います。歯を支える骨まで溶け始めた重症のものを歯周炎と言います。

答え ①エナメル質②ピンク色③しそうこつ④えいきゅうし⑤さんせい⑥ミュータンス菌⑦だえき
⑧20⑨かるく⑩しこう⑪あいだ⑫さかいめ⑬みぞ⑭だえき⑮かんしょく⑯きゅうし⑰とう⑱20
⑲28⑳おなか㉑しせき㉒はみがき㉓むしば㉔はつおん㉕こまかく㉖しにくえん