

定期的なPMTCで歯周病を防ごう！！

PMCT(プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング)とは、ふだんの歯みがきでは取りきれない歯石や汚れをプロの手できれいにしてもらうことです。歯の状態に応じて、歯科医院で数ヶ月から1年に一度受けるのが効果的です。

今月の保健目標は『歯を大切にしよう』です。みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？一生使う自分の歯を大切にしましょうね。

歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックをしてもらいましょう。



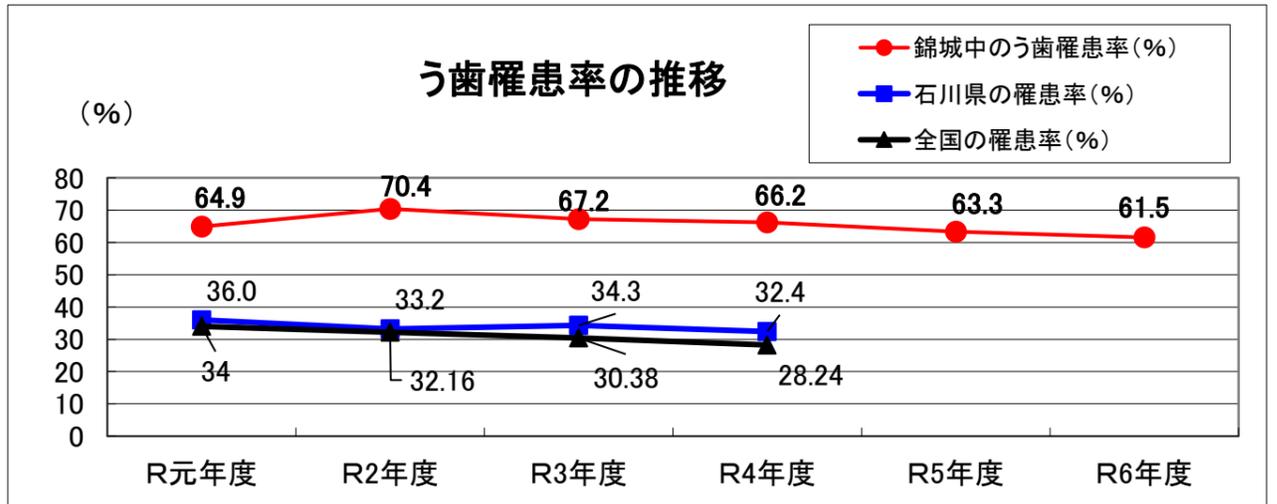
6月の保健目標  
**歯を大切にしよう**

**STOP! 歯周病**

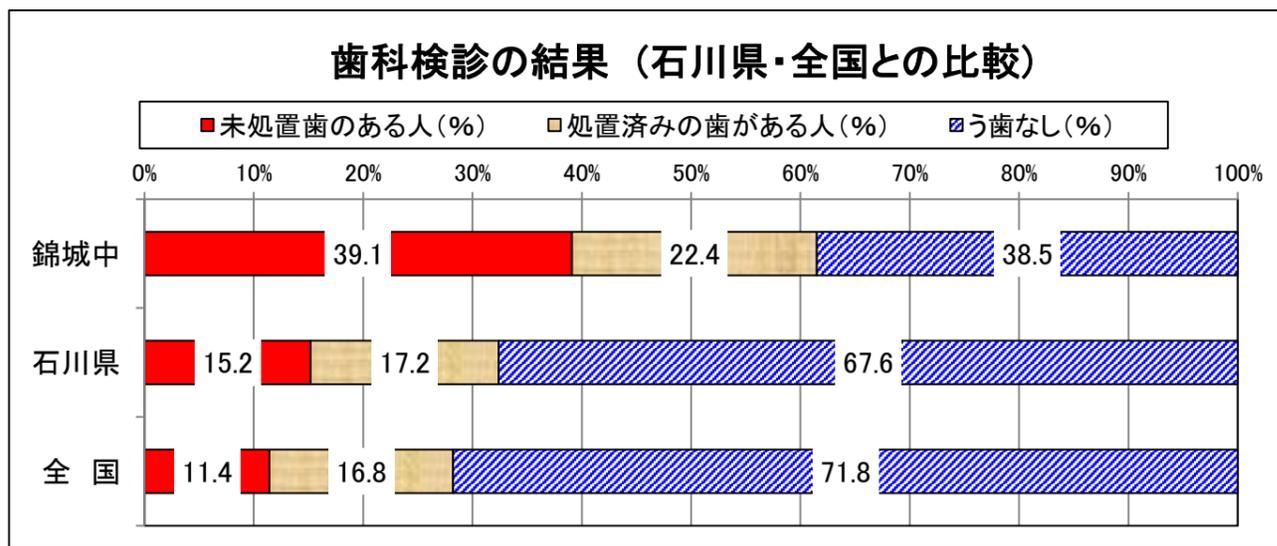
歯をなくす原因で一番多いのは、歯周病！日本人の約80%がかかっているそうです。

歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯肉や歯を支える骨を破壊する病気です。症状の進み具合によって、「歯肉炎」と「歯周病」に分けられます。

**\* 歯科検診の結果が出ました \***



歯科検診の結果、本校の、う歯り患率(未処置歯(むし歯)と処置済みの歯がある生徒の割合)は、年々減少傾向にあることがわかります。しかし、石川県や全国と比べると、高いう歯罹患率となっています。



未処置歯(治さなければならないむし歯)と処置済みの歯(治してある歯)と、う歯なし(健全な歯のみの人)の人の割合を石川県や全国と比べたところ、本校は、未処置歯(治さなければならないむし歯)がとても多いことがわかりました。むし歯があった人は、進行しないうちに、なるべく早めに歯科医院に行きましょう。

**健康な状態**

- 歯肉の色はうすいピンク
- 歯肉に弾力があり、引きしまっている

歯と歯肉の間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます。

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯肉の間をねらっています。

**歯肉炎**

- 歯と歯肉の境目が赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯肉の間にたまって、炎症を起こします。

一生懸命歯みがきをしたり、治療を行ったりすれば、また健康な状態に戻れます。

**歯周炎(軽度~重度)**

- 歯肉のはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる
- 歯がぐらぐらする
- 食べ物がかめなくなる

歯と歯肉の溝が深くなって、歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます。

進行すると... **歯が抜けることも!!**

