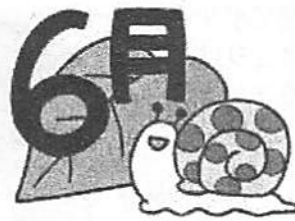




NO. 4

平成29年 6月 2日



6月保健目標

歯の健康を考え、  
大切にしよう

輪島中学校保健室

初夏のさわやかな天気かと思いきや、突風や雷雨があったりと不安定な天候が続いています。間もなく季節は梅雨です。梅雨は、温度や湿度が高くなり、ダニやカビの発生しやすい季節です。掃除をこまめにしたり、天気のいい日に部屋の換気をするように気を付けましょう。また、食中毒にも注意が必要です。食事の前の手洗いは石けんでていねいにしましょう。健康委員会の清潔検査で、水道のレバーや石けん容器のポンプ部分が汚れていることがわかりました。多くの人が触るところですし、水でぬれていることが多いです。石けんでレバーも洗ってから水を止めるようにしましょう。



廊下を走らないようにそれから、廊下で座らないようにしましょう。迷惑行為です。廊下の床の菌も多く出ていましたね。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

口や歯は消化器の入り口で、栄養を取るための大切な器官です。歯だけを守っても、歯を支える歯茎（歯肉）や顎に支障があると食べ物を食べることはできません。歯を含めた口全体の健康が大切なのです。それから食べ物をかむことは肥満やがん予防、脳の発達や心の安定など、他にも健康を守るために有効なことがわかっています。しっかり噛めるように口の健康を守りましょう。

### 自分の歯を大切に

歯科検診では、むし歯はないけれど、歯石や歯肉炎が心配な人が多くいました。



「自分はむし歯にならないから」と歯みがきがきちんとできていないようでした。せっかくむし歯のない歯なのに、歯垢と歯石まみれでは、歯肉炎になり、口臭がして若いうちに歯を失ってしまいます。また、むし歯のあった人は少数なのですが、治療に行かないためか一人で何本も持っている人がいました。むし歯があると、そこからむし歯の菌を出し続けています。そのままにしておくと、他の健康な歯までむし歯の菌にさらされて、むし歯になってしまいます。広がらないように早く治すようにしてください。また、歯石があった人も、歯みがきではとれないので、歯肉炎になる前に歯医者さんでとってもらいましょう。



## 歯周病のきざしは、 10代から

厚生労働省の調査では、  
15歳～19歳の約7割に、  
歯肉の所見があります。

歯周ポケット  
4ミリ以上  
6ミリ未満  
4.5%

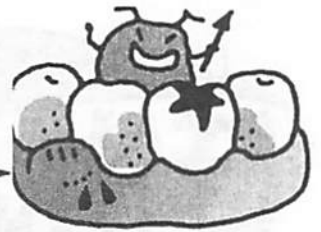
歯石の沈着  
40.9%

所見なし  
30.9%

★プローピング：  
歯周ポケットの深さを測ること。歯ぐきに炎症が起きていると、出血しやすい。

プローピング\*後の出血  
23.6%

※データ：厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査結果の概要」



歯周病は歯みがきの  
仕方で改善できます。

## 口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

### ●血管を詰まらせる

→脳梗塞・心筋梗塞 など

### ●インスリンの働きを抑える

→糖尿病

### ●免疫細胞のたんぱく質濃度上昇

→早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、  
あなたの歯だけでなく、命を守る  
ことにもつながっています。



## みがいた後のWチェック

目で

汚れが残っていませんか？

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆歯の表面



舌で

ヌルヌルしたり、  
ザラザラしたりしませんか？

- ◆歯の裏側
- ◆奥歯



きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れは残っているものです。歯みがき後のWチェックを習慣にしましょう。

## 今後の健康診断予定

### 歯科検診

6日(火) 3の3 3の4  
陸上部の3年生

### 尿の再検査

7日(水)

前回出していない人も提出する

### 耳鼻科検診 (1年生のみ)

月曜にお知らせと問診票を出します

歯みがきをしていて、血が出る場合があります。力が強すぎるせいか、すでに歯ぐきの病気が始まっているサインです。力を入れすぎていないのに、血が出る場合は、歯みがきを続けていると血はでなくなるので、「血が出るから」と歯みがきを止めないで下さい。朝、昼、夜こまかくみがこう。

