

ほけんだより



R4. 6. 8
輪島中
NO.3



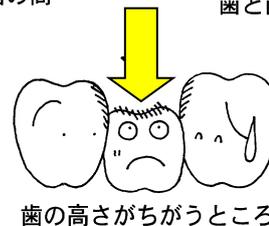
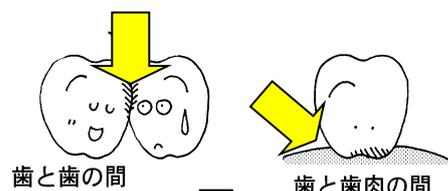
6月2日で歯科検診が終了しました。オレンジ色の用紙をもらった人は、治療の必要な人です。出来るだけ早く、歯科医院へ行ってください。笹谷先生が「奥歯はみがけているけれど、前歯に汚れがついている。」といわれた人が多くいました。今はマスクで見えませんが、前歯は口を開けたときにみえる目立つ歯です。そこがよごれいたら……。がっかりですね。できれば鏡を見て、きれいになっているか、確認しながらみがいて欲しいと思います。

<歯みがきをしっかりと!!>

むし歯の予防と健康なはぐきを守るために、プラーク（歯垢・しこう）を落とすことが大切です。自分の歯を守るために、ていねいにみがく習慣を身につけましょう。

★気をつけてみがくところ

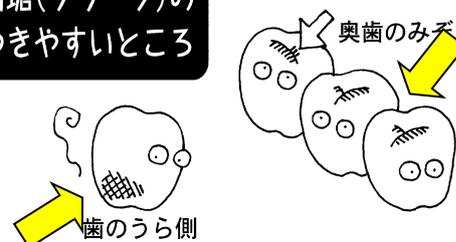
- ・前歯はもちろん、前歯の裏側も要注意です。



★みがく順番を決めておくとい

- ・上の歯の外側→内側→かみあわせ
- ・下の歯の外側→内側→かみあわせ

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



というふうに、自分なりの順番を決めておくといいですね。そして、はみがきの後、舌で歯をぐるりとさわってみます。ツルツルなら、表面のプラークは取れています。ざらざらなら、まだ残っています。もう少ししてていねいにみがきましょう。後は鏡で、チェック！

ばぶらしの毛先はそろっていますか？
開いてない？



<ハンカチ持ってる??>

石けんできちんと手洗いしている姿もよく見ます。が、その手をぱっぱっ！とふって水滴を落とす、その後は服でふいてしまう、という人もいますね。手を洗う回数も増えています。ハンカチでふいてからでないと、アルコール消毒も効果がありません。



**毎日、清潔なハンカチを
持ってきて、手をふきましょう！**



<歯周病に注意!!>

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位、それが「歯周病」です。見た目にもそれほど変化がないので気がつきにくいかもしれませんが、本当はとても怖い病気です。

ひとごとでは
ありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

自分でできる
歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉
ピンク色
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉
赤っぽい
丸くプヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

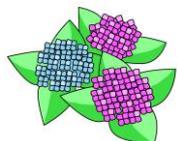
- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼたく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

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。



<6月の予定とお知らせ>



- ① 尿検査の結果、お知らせをもらわなかった人は「異常なし」です。
- ② 6月16日（木）尿検査二次 提出（二次検査を前回出せなかった人は忘れずに提出）
- ② 歯科検診の結果、オレンジ色の用紙をもらった人は、歯科医院で治療してください。
- ③ 健康診断の結果はすべて終了後、7月に、MYヘルス（健康手帳）を通して、お知らせします。