

全校のみなさん・保護者のみなさんへ

令和4年6月8日
下諏訪中学校 保健室

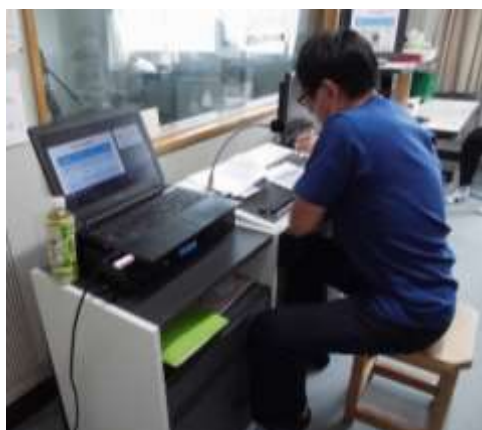
ほけんだより
～6月号～

健やか



歯から体の健康を守ろう！～歯科講話～

先日、学校歯科医の先生による歯科講話がおこなわれました。今年度は土田歯科医院 土田実先生に下中に来ていただきました。新型コロナウイルスの感染予防を考慮し、当日は放送室で土田先生にお話をしていただき、各クラスでテレビを視聴しました。



土田先生は口腔内の病気としてう蝕（むし歯）と歯周病についてお話してくださいました。

★歯周病については、**歯周病菌が全身に回ると様々な病気を引き起こす**ことが印象に残った人が多かったようです。 ※裏面の資料も参考にしてください。

★未成熟・成熟した永久歯の電子顕微鏡写真を見ましたね。生えたとの成熟していない永久歯は弱くむし歯になりやすいため**食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。給食後は歯磨きを！！**

★『**オーラルフレイル**』という言葉が今回初めて知った人も多いと思います。歯・口腔内の健康を守ることが全身の健康につながっていくことがわかりましたね。「**あいうべ体操**」（口の周り・舌の筋力トレーニング）もやってみましょう。



★給食室前の掲示板です★



5月26日に歯科検診がおこなわれました。受診が必要な人は早目に歯医者さんに診てもらいましょう！

6月の給食では、噛んで歯やあごを強くする給食メニューが出ます。よく噛むことも筋力トレーニングになります。よく噛んでおいしく食べましょう。



静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因 第1位

日本人の
40歳以上の
罹患率 約80%

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。

この段階では、自覚症状はほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。

ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。

対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます！

抜けた歯は元には戻りません。
歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！

校友会保健委員会の特別活動 健康週間 6/14（火）～6/17（金）

今年度のテーマは『手洗いを習慣にしよう』です。全校のみなさんに手洗いの大切さが伝わるように、保健委員さんが準備を進めています。正しい手洗いをみんなで楽しく身に付けましょう!!

