ほけんだより

令和５年 ５月 29 日 発行
野辺地高校保健室　No.４

歯と口の健康週間について

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。その目的として、「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る」というものが挙げられています。歯肉炎や要観察歯のような状態は、自分の健康行動を変えたり、生活行動を見直したりすることで症状が改善することが多いため、「自分の身体は自分で大切にすれば、それに応えてくれる」ことが理解できると言われています。今回は、一生使っていく自分の歯や口について考えてみましょう。

歯科検診の結果です

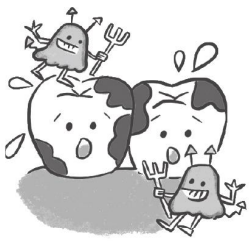
	未治療の虫歯のある人	歯垢の付着がある人	歯肉の炎症のある人
1年	13人(48.1%)	7人(25.9%)	9人(33.3%)
2年	15人(44.1%)	8人(23.5%)	9人(26.5%)
3年	11人(36.7%)	13人(43.3%)	13人(43.3%)

昨年度に引き続き、本校では虫歯や歯肉炎のある生徒が多く見られます。虫歯は治療が必要ですので、痛みがない人も歯科へ行き治してもらいましょう。歯垢の付着や歯肉の炎症は、毎日の歯磨きを丁寧に行うことで改善させることができますので、すみずみまできれいに磨くことを意識してみてください。

歯垢（プラーク）って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、**むし歯**になる。

歯ぐきが腫れて**歯周病**になる。ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第１位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に**歯垢**（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

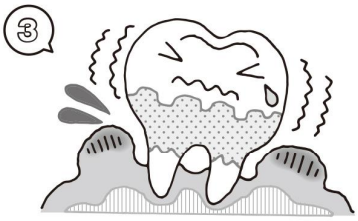
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき

歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

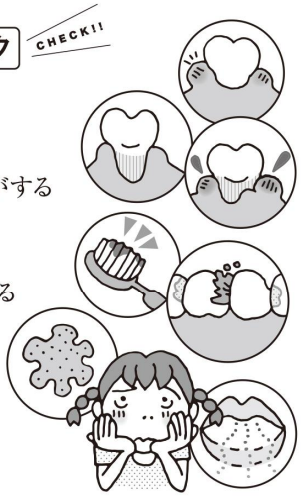


歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45° の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう