

保健だより ~6月号~

令和5年6月5日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子



6月4日~10日は、**歯と口の健康週間**です。
歯科健診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病などの
所見がある人へはすでにお知らせが配られています。
早めの受診をしましょう。
「受けたら終わり」ではなく、健診から治療にバトンタッチ！！を。



人生100年時代。中学生時代の健康週間がとても大事ですよ。



将来もずっと

健康な  でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

歯周病は、
大人だけ
の病気では
ありません。

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

日米歯みがき事情

治療費が全然違う！

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化も食い止め、治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしていく時代です。

知っておこう
その②

将来を変える
歯みがき！

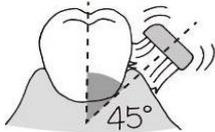
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ 45 度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しを
チェック

手の爪を歯に見立てて
みがいてみよう。痛くない
程度がベスト

知っておこう
その③

歯が欠けた！
抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

数字
で見る

歯と口の健康

20
本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30
回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6
割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



給食後の「ぶくぶくうがい」をしよう

歯ブラシで磨いたときのように歯垢などはなかなか除去できませんが、食べ物のかすなどは洗い流すことができるので、食後の口の中を清潔にしよう。

口の中をきれいにすることが、感染症予防にもつながります。

口をすすぐ水が飛び散らないように、低い位置で吐き出しましょう。



熱中症にも

気をつけよう!!