

ほけんだより 6月

茨城県立太田西山高等学校保健室 令和5年6月

今年度の歯科検診が終了しました。むし歯がなくても、歯肉炎や歯垢・歯石の付いている人が多く見られました。

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。

①



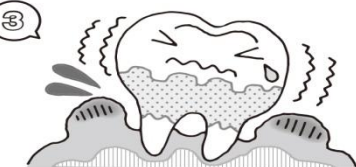
歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



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。

③



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 것이何よりも大切です。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



暑さに体を慣らしておこう

熱中症予防のためにも、早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れましょう。また、軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかくようにしましょう。水分補給も忘れずに！

水分 足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



スクールカウンセラー（藤田先生）来校日

6/20（火）、7/4（火）、13（木）、18（火）

（9：40～12：40、ただし7/13のみ13：00～16：00）

希望する場合は担任の先生または保健室まで。秘密は守ります。

