

ほけんだより 6月

H30. 6. 1 指宿高校保健室発行



本年度の標語： のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで

歯と口の健康について、正しい知識を持って、日常生活にいかすこと。必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。歯と口の健康が、生涯にわたって体の健康に関わることを知り、予防に努めること。歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間です。



今年度の歯科検診結果はどうでしたか？検診結果について、学校歯科医の亀山先生より以下のコメントをいただきました。

- ◎むし歯があった生徒は、キチンと歯科医院を受診してほしい。むし歯は自然治癒する病気ではありません。特に3年生は受験前に歯が痛くなってしまわないように早めの受診をお勧めします。
- ◎むし歯（黒く穴の開いた）になっていなくても、むし歯の手前（歯の表面が酸に溶かされ白くなっている状態）の生徒が多数見られました。生活習慣を見直し、歯ブラシやデンタルフロス等を用い適切な清掃を行うことで、歯の再石灰化（元に戻る）が期待できます。本来「削って詰める」は治療ではありません。予防に勝る治療なし。

本校の検診結果

〔むし歯があった人〕
86人(31.7%)



〔歯石があった人〕
23人(8%)

〔歯肉の状態〕

* 本校生徒の25%の人に歯肉の異常が見られました。そのうち状態の程度は下記の割合です。



むし歯はなくても、歯垢がたまっている人が多く見られました。歯垢が固くなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。歯石があると指摘された人は、早めに歯医者さんでとってもらい、丁寧なブラッシングを心がけましょう。

〔歯垢の状態〕

* 本校生徒の37%の人に歯垢の付着が見られました。そのうち付着の程度は下記の割合です。



〔健全歯(むし歯がなく治療も
したことがない)人〕
58人(21.4%)

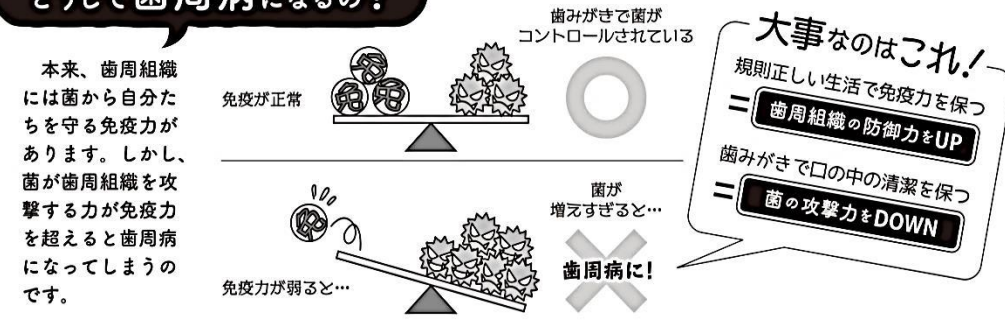


世界中での患者数第一位、日本人が歯を失う理由も第一位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知りましょう。

ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

どうして歯周病になるの？



豆知識

歯周病 × 〇〇

口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、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に行く時代です。