

# ほけんだより



平成26年6月30日 伊丹市立西中学校 保健室

梅雨の晴れ間には日差しが照りつけ、気温が上昇し、夏を感じますね。梅雨時は、蒸し暑い日があったり、肌寒い日もあったりします。また、寝苦しくて、クーラーや扇風機を使うことも多くなってくると思います。体を冷やして、体調を崩している人が出ています。クーラーの適切な設定温度やタイマーの利用、扇風機の風を直接体に当てない等、寝るときの環境に気を配って下さいね。

**保健目標**  
むし歯・歯周病を予防しよう

## 健康な歯は一生の財産です

今年度の歯科健診の結果より、むし歯のある人は、全校生のうち22.6%（昨年は24.9%）でした。学年が上がるにつれて増えています。最近、むし歯のある人は確実に減ってきていますが、逆に一人が多くむし歯を持っている傾向があります。

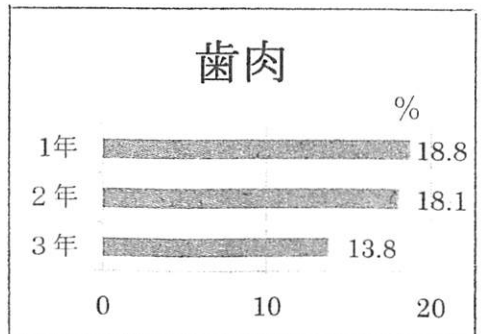
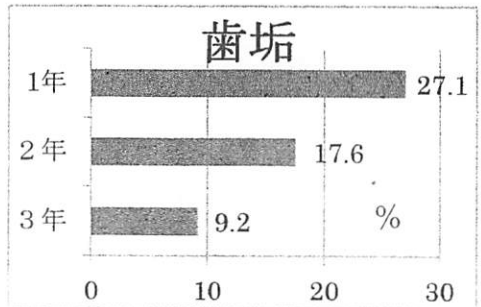
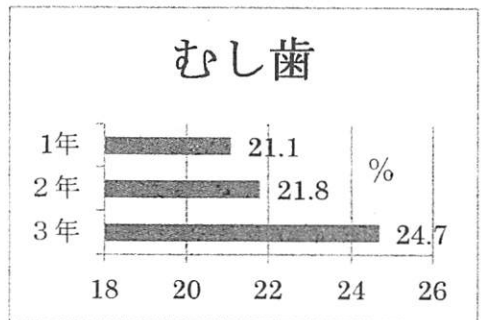
歯垢がついていた人は全校生のうち17.9%、歯肉や歯周の病気の疑いがある人は、16.9%でした。学年別に見ると、むし歯とは逆に歯垢と歯肉に関しては学年が上がるほど少なくなっているという結果が出ました。

「8020運動」という、80歳まで20本の歯を残そうというスローガンがあります。20本の歯があれば、ご飯をおいしく食べることができると言われています。20本以下だと軟らかいものしか食べられなくなると考えられています。

みなさんにとっては、80歳というとかなり先のことですが、歯の健康は、むし歯や歯肉や歯周の病気だけでなく、全身の健康にかかわってきます。

今から、毎日の歯みがき、そして定期的な歯科医の受診でむし歯や歯周病を予防していきましょう。

歯科健診の通知をもらった人は、早めに受診しましょう！



## ■ 歯垢は細菌のかたまり。むし歯や歯周病の原因に

歯の表面や歯と歯の間、歯と歯肉のさかいめなどをよく見ると、白いものがついていませんか。

それが「歯垢」です。

決して単なる食べカスではありません。歯垢は、口の中で繁殖した細菌が、水にとけにくいネバネバした物質とともに、歯に付着してできた汚れで、いわば細菌のかたまり(バイオフィルム)。わずか1gの1000分の1の歯垢に、1億個以上の細菌が生息しています。歯垢は、ネバネバした物質と一緒に、歯に強固に付着しているため、口をゆすぐだけでは取り除くことができません。

ブラシを使って、ていねいにみがく必要があります。

歯垢が落としきれず、蓄積すると、口臭やむし歯、歯周病などの原因となってしまいます。

## ■ 歯石は、歯みがきだけでは取れません

たまった歯垢をそのままにしておくと、だ液中のカルシウムやリンと結びついて石灰化し、やがて「歯石」となります。これも、歯周病など、歯肉の病気の原因となります。また、歯石の表面はザラザラしているので、その上にさらに歯垢が付きやすくなります。歯石は歯垢とちがいで、歯をみがきだけでは落とせません。歯石予防には歯垢のうちに確実に落とすことが大切です。もし歯石がついてしまったら、早めに歯科医院へ。

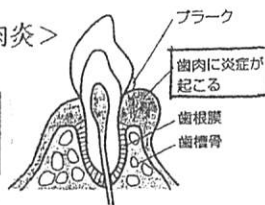
## ■ 歯周病は、歯を支える土台の病気です

歯肉や歯根膜、歯槽骨など、歯を支える土台を「歯周組織」といいます。「歯周病」とは、これらの組織が、歯垢の毒素が原因で破壊されてしまう病気です。

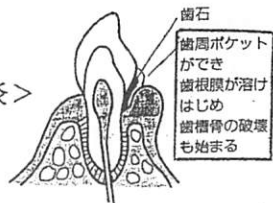
おもな症状

- 歯ぐきが赤みを帯びる
- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきが腫れる
- 冷たいものがしみる
- 口臭が気になる
- 噛んだとき、痛みを感じる
- 歯が長くなったように見える
- 歯がグラグラ動く
- 歯が抜け落ちる。

<歯肉炎>

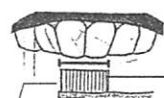


<歯周炎>



<重度歯周炎>

### lesson 1 歯ブラシ選びのポイント



- かたさは「ふつう」
- 毛先はフラット

●ブラシは前歯2~3本分

これを基本に、自分の口に合う、みがきやすいブラシを見つけて。

### lesson 2 ブラッシング 3つの基本

1 歯ブラシをきちんと歯と歯ぐきに当てて

2 軽い力で

3 小刻みに動かして

1日1回は、たっぷり時間をかけて、すみずみまでみがきましょう。

### lesson 3 キレイにみがくおまじない



「今、この歯のココをきれいにしている」とイメージしながら。

### lesson 4 道具をうまく使い分けて

- デンタルフロス
- 歯間ブラシ



歯ブラシだけでは取りにくい、歯と歯の間の汚れをキレイにします。