

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることはありません。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、本当はとても怖い病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

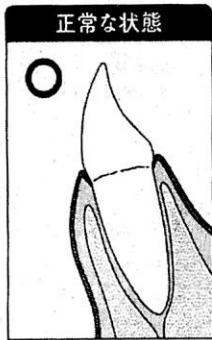


大島高校 保健室 NO.3

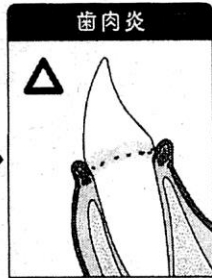
## 歯周病とは？

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります

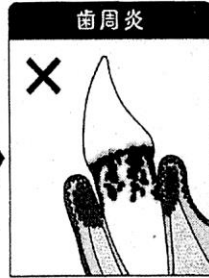
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや歯槽骨）が壊される病気です



**正常な状態**  
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかりと繋がっています。



**歯肉炎**  
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



**歯周炎**  
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。



### 歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

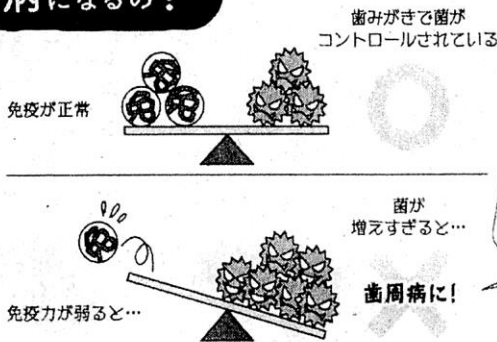


ギネスブックにも登録  
世界で最も患者数が多い  
病気です

# 歯周病

## どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



### 大事なのはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ  
= **歯周組織の防御力をUP**
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ  
= **菌の攻撃力をDOWN**

「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。



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。

7月4日(水) は心の健康相談 (学校医・砂川 亘先生)、7月11日(水) は、スクールカウンセラー相談日となっています。生徒や保護者の皆さんの相談に応じています。ご希望の方は、担任の先生を通じて、保健室に御連絡ください。

# ほしなごより 6月

生徒保健委員会 NO.3 H30. 6. 26日発行  
 担当: 1-4 出見 1-5 根釜 長 1-6 西・俵 1-7 荒垣・前田

## 食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

### キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

### 手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

### 加熱でやっつける

ついでしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



## よく噛むために今日からできるポイント

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちよと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、おし5回ブラスすることから始めよう。



## 私たちも、歯が黄色い

歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられます。

個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

### 飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。「白い歯でいたい」と思うなら、日々の正しい歯磨きを心がけましょう。



来週の自分のために  
 めいせ 8020  
 80歳に達しても自分の健康を20歳以上保つためには、8020歳外20歳以上あるのや8020歳外20歳以上あるのは、よく噛む(7才)、いつまでも自分の好むものを楽しく食べられること。  
 平成24年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は52.0% (75歳以上、85歳未満の教団から推測)、日本人2人に1人は達成できています。おは2人もこの夜に楽しんでください。そのためには、今日から毎日の歯を磨いてください。おは2人も楽しんでください。

## 大麻は安全??

大麻の様々なウエ...  
 大麻の安全性は、科学的に検証されています。大麻は脳に作用し、記憶力の低下、人格の変容などを引き起こします。  
 大麻の喫煙率は平成26年から3年連続で増加しています。中でも10代・20代の増加は4割強を占めています。ほかの薬物よりも若年層の喫煙率が高いのが特徴です。  
 「大麻は安全」は、真実を隠すネット上での間違った情報に注意してください。NO.1としようぜ。

## 梅雨はこんなところに注意

ケガや事故 雨にぬれたらう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとき、まわりが見えにくいので注意。  
 気温の差 梅雨は、蒸し暑か、たり肌寒か、たりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、室内には上着を羽織り、上下に体温調節を。  
 食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発に増殖が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物は長時間室温で放置しないようにしよう。