

ほけんだより 12月

2018.12.3
茨田高校保健室
Vol.7

文化祭も無事に終わり、冬がそこまで迫ってきましたね。最近は朝晩の急な冷え込みや、日中との温度差が目立ちますが、体調は崩していませんか？
服装の調節や体調管理をしっかりと、2学期を最後まで元気に乗り切れるようにしましょう。

自分の歯を大切に！！

年をとったときに、自分の歯が健康でなければどうなるでしょうか？上手く噛む事ができなくなり、食事が困難になります。みなさんの好きなものが食べられなくなるかもしれません。そうならないためにも、今から自分の歯を健康に保つようにしましょう。

☆☆虫歯のでき方☆☆

①
むし歯は主に
ミュータンス菌という
細菌が原因で発生します。



②
ミュータンス菌は
私たちが食事をした後、
食べかすの中の糖を
分解して歯垢（プラーク）を作ります。



③
歯垢はとても
ネバネバして歯に
べっとりとつき、
酸が作り出されます。



④
この酸により、
歯に穴があき、
むし歯になって
しまうのです。



もし、虫歯を治療せずに放置したら・・・

⑤
治療せずに放置していたら、
歯と歯の根っこが腐って、
歯を抜かなければならなくなることも・・・



虫歯 予防

- 甘いものを食べ過ぎない！！
口の中のpHは、砂糖を含むものを食べると、酸性に変わります。また、ミュータンス菌は砂糖により活発に働きます。
- 歯磨きをしっかりと、食べかすを残さない！！
食べかすが歯垢に変わるのを防ぎましょう。



歯周病

学校歯科医の田中先生が、“歯周病”について、お話してくださいました！！

本校歯科校医、
田中先生監修！
歯の健康特集。



～歯周病って？～

歯肉と歯を支える骨の病気です。そのまま治療せずにおいておくと、歯を支える骨を破壊していき、最後には歯が抜けてしまいます。人類史上最大の感染症とされていて、昔からずっとこの歯周病に悩まされています。

～原因や症状は？～

歯周病も主には歯垢や歯の汚れが原因になります。そのまま歯垢を放置しておくとカルシウムと結合し歯石になります。歯石になってしまうと、歯ブラシで落とすことが困難になります。

歯垢や歯石がたまると、歯茎が腫れてきます。腫れたことにより、歯と歯肉の間にすき間ができ、そこにまた歯垢や歯石がたまりやすくなります。すると歯垢のなかに潜む雑菌が、歯肉に炎症を起こし、出血を起こします。さらに進行すると歯を支える骨を破壊し、歯を失うことになるのです。

～さらに怖い！！歯周病の合併症～

歯肉の傷口から歯周病菌が血管に入り、血管をつたって全身に回ることもあります。アルツハイマー病、脳血管や心臓血管の病気、糖尿病、リウマチ、がん、肥満などになりやすいことも最近わかってきました。また、雑菌が口の中いっぱいに広がっているのですから、口も臭くなります。

歯科校医の田中先生から茨田高校のみなさんへ

学校の歯科検診で、歯肉や歯石に注意と言われた人はもちろん、歯磨きのときに出血をする人は歯医者さんを受診してください。自分自身で行う手入れと、早めに専門の先生の治療があれば、歯周病はコントロールできます。

高校生の口の中に歯周病菌が存在する割合は、5%もいません。しかし20代、30代ぐらいから放置すると60%にまで達してしまうのです。

痛みを感じないだけに、歯医者さんにも行かない、それが将来大切な歯を失うという結果を起こします。

歯周病の怖さがわかりましたか？

今年は45人が歯周病の初期段階の歯肉炎にかかっている、または歯肉炎のような症状がみられました。歯肉が腫れている、歯磨きのときに血が出るなどの症状がある人は、冬休みなどを利用して歯医者さんを受診しましょう！！