

白が暮れるのがはやくなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。服装調整が難しい季節ですが、体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。

さて、11月は、11(いい)の語呂に合わせて、たくさんの『いい〇〇の日』が存在しているのを知っていますか？今回はそのなかから、11月8日の『いい歯の日』にちなんで、みなさんにとっても身近な、歯の健康について紹介します。

歯や口の中の代表的な病気といえば…



歯や口の中の病気といえば、『むし歯』を想像する人が多いのではないのでしょうか。しかし、気をつけたい病気は他にもあり、中でも知っておいていただきたいものが『歯周病』です。みなさんは『むし歯』と『歯周病』の違いを知っていますか？

『むし歯』

むし歯とは、歯が溶けてしまう病気です。口の中にいるむし歯菌(ミュータンス菌)が、歯に残った食べ物のカスや糖質からプラーク(歯垢)をつくりだします。プラークが酸を作りだし、歯のカルシウムやリン酸をとかします。この状態がずっと続くと、歯に穴があいてしまい、むし歯ができてしまいます。

また、むし歯になってしまうと、自然に治ることはありません。そのままにしておくとどんどん悪化し、痛みも激しくなります。



『歯周病』

歯周病とは、歯肉の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』にわけられます。歯と歯肉の間にプラークがたまると、歯肉に炎症がおきます。

進行すると歯と歯肉の間の溝が深くなり、やがて周囲の骨がどんどんとけて、歯を支えられなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。



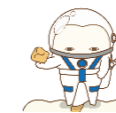
- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 薄いピンク色 | <input type="checkbox"/> 赤っぽい色をしている |
| <input type="checkbox"/> 三角形に見える | <input type="checkbox"/> 丸みがあってプヨプヨしている |
| <input type="checkbox"/> 引き締まっていて硬い | <input type="checkbox"/> 歯と歯肉の間にプラークがたまっている |

そもそもプラークって何？



プラーク(歯垢)とは、食べものの残りカスが歯の表面につき細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。食後8時間程度でプラークができるといわれ、プラーク 1ミリグラムのなかには、およそ300種類1億個もの細菌が存在しています。また、プラークは粘着性が強いので、歯の表面にしっかり付着し、強くうがいしても取れません。そのまま放っておくと歯石になって歯ブラシではとれない汚れになってしまいます。

プラークコントロールを身につけよう



むし歯と歯周病を予防するには、プラークを取り除く“プラークコントロール”を習得することが大切です！プラークコントロールとは「むし歯や歯周病の原因となる、プラーク(歯垢)の除去と付着の予防」のことをいいます。今回はそのなかの一例を紹介します。

毎日の歯みがき

プラークコントロールの基本は歯みがきです。毎食後の歯みがきが理想的です。特に寝るまえの歯みがきは、寝ている間に口の中の細菌が活動しやすい環境になるため、重要です！



デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯ブラシだけでは歯垢は約60%しか取り除くことができません。しかし、デンタルフロスなどをあわせて使うと約90%の歯垢を取り除くことができるといわれています。



食生活や食習慣を見直そう

ごはんやおかしをだらだらと食べていると、口の中は虫歯がしやすい環境になってしまいます。また、唾液には口の中の汚れを洗い流す働きがあります。唾液の分泌を促すために、よくかんで食べることを心掛けてみましょう。



定期的な検診を受けよう

歯医者さんでは、治療はもちろん、予防処置も行ってくれます。またセルフケアでは落としきれない歯の汚れを落としてくれます。自分の歯の状態を知るために、症状がなくても半年に1回程度は定期的に歯科検診を受けましょう。



検診・健康相談のお知らせ

本校では学校医、学校歯科医による健康相談を実施しています。内科検診(対象者のみ)、歯科検診を受検できなかった方、何か相談のある方は保健室(西館1階)へ来てください。

	歯科		内科	
☀昼間部☀	12月7日(水)	13:30~14:20	12月14日(水)	15:30~16:20
★日夜間部★	12月11日(日)	9:30~10:20	12月5日(月)	19:15~20:05