

保健だより

福島中央高校 保健室
令和元年6月3日

まだ夏本番でもないのに、真夏日や、驚くことに猛暑日まであったりして、暑さに慣れていないこの季節は、体調をくずしやすいので注意が必要です。

体調を整える基本は「食事」。給食を残さず食べて、元気にすごしましょう。



タオルを忘れずに

体育の時間、汗をかいたらすぐに汗をふきましょう。着替えもあると、なおいいですね。

人類史上、最も感染者数の多い感染症として、ギネスブックに認定されています。

中央高校で、歯科検診の時に歯周病の危険があると言われた人は**16名**





歯周病の原因となる歯石があるとされた人は**11名**

世界で一番患者数が多い病気は… **歯周病** です

歯周病とは？

歯と歯ぐきの上に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病 ○・×クイズ

-  大人がなる病気だよね？ → **×**
歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
-  むし歯ほどこわくないでしょ？ → **×**
大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐり、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
-  歯周病は治るから大丈夫？ → **×**
骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
-  たばこって口の健康に関係するの？ → **○**
喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。



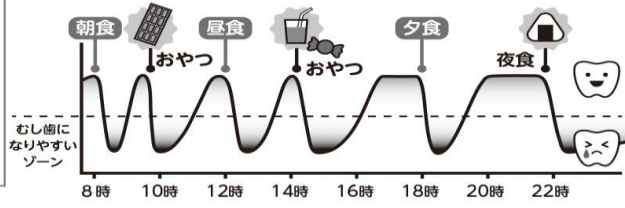
だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…
おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決めましょう

一度に食べる量
を決めましょう

食後の歯みがきも
忘れずに。



歯科検診でわかりました!!

保健調査票の質問に

★「歯ぐきから血が出ることもある」

と答えた人の 26.7% に歯石(ZS)
40.0% に歯肉炎(GO)

★「口の臭いが気になる」

と答えた人の 28.6% に歯石(ZS)
42.9% に歯肉炎(GO)

がありました。自覚症状がなくて歯石・歯肉炎の診断を受けた人もいます。

検診で診断を受けた人は、なるべく早く歯科医を受診しましょう。

歯石(ZS)とは

「歯と歯ぐきのさかいめ」や「歯と歯のあいだ」のみがき残した歯垢が、唾液の成分で、少しずつ固くなって石のようになったものです。

歯石(ZS)をほうっておくと

- 歯周病になる
- 口臭の原因になる
歯石があると歯に菌が付きやすい
歯ぐきから出血しやすくなる
- 虫歯の原因になる

歯石はフッシングでは取れません。歯科医受診が必要です。

酸蝕(さんしょく)って知っていますか？



歯の表面のエナメル質が酸性の食品で溶けてしまうことです。歯が弱くなり、むし歯になりやすい歯になってしまいます。



原因となる食品は次のようなものです。日頃よく食べたり飲んだりする人は要注意です。

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| ○ 炭酸飲料、ジュース類 | ○ 果物(特に柑橘類) | ○ スポーツドリンク |
| ○ 飴、グミ、ガム | ○ 酢、梅干し | ○ ヨーグルト類 |

症状: 冷たいものが歯にしみる。歯が透けて見える。歯が黄ばむ。

予防: 酸性の食品をとったあとすぐに歯みがきをすると、酸で弱くなっている歯がすり減ってしまいます。まずは、うがいをして、酸を洗い流しましょう。