

ほけんだより6月

天草中学校ほけんだより第4号
令和5年5月9日（金）
文責：養護教諭 荒木 夫美恵

6月4日～10日

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。歯の健康を意識することが出来ましたか？80%のプラークを除去するためには意識をして磨くことが大切です。そして、毎日の積み重ねが大切です。毎回の食事で付いた歯垢を確実に取り除いて、むし歯を予防しましょう。



毎週水曜日に実施しているフッ化物洗口は、歯を強くし、むし歯を予防する効果が期待できます。また、むし歯になりかかった歯の表面を修復することや、原因菌を抑制する効果があります。丁寧な歯みがきにフッ化物洗口をプラスすることで、鬼に金棒です。週に1回のフッ化物洗口を大切にしてくださいね。



歯磨きでプラーク（歯垢）を除去しましょう。歯ブラシの先が広がっている人がいるようです。早めに交換しましょう。



☆歯と口の健康講話がありました☆

6月5日（月）に学校歯科医で森口歯科医院長の森口茂樹先生をお招きして、歯と口の健康講話を開催しました。歯の役割や8020運動、歯の病気や歯周病について詳しく話をいただきました。ほとんど永久歯に生え替わっている皆さんの歯は、一度失うと元には戻せません。80歳までに20本以上歯を残せるように、毎日のブラッシングや食生活に気をつけましょう。



森口茂樹先生

天草中の歯の健康状況

むし歯保有者 0人
CO保有者 17人（46%）
GO（軽い歯肉炎）8人（21%）

天草中の生徒にはむし歯はありませんが、CO（むし歯になりそうな歯）を持っている人が多いです。COは放っておくとむし歯に進行します。6月中には健康診断結果を配付しますので、結果を確認し、早めに歯科受診をお願いします。歯肉炎がある人も、丁寧な歯磨きを心がけ、歯科受診もしてください。裏もあります。

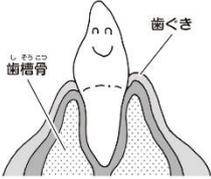
覚えていますか？歯肉炎と歯周炎の違い

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

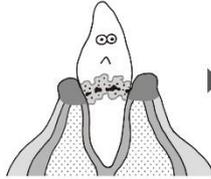


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

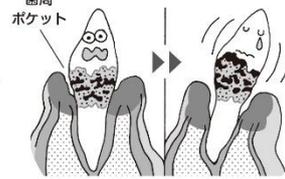


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

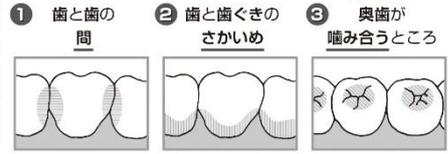
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで！ STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

コツ みがき残しが多いのはココ!



セルフケアで！ STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早く見つかれば治すこともできます

講話の時に出了た質問を森口先生に聞いてきました。

たぶんこの講話のあとは歯磨きを頑張ると思うけど、たぶん何週間かしたら忘れちゃいます。ずっと意識し続けるためになにかおすすめな事ありますか？先生が意識していることはありますか？

2年生女子

定期的に歯医者に行ってチェックしてもらおうのが良いのではないのでしょうか？半年に一回くらい歯医者で歯石取りやクリーニングをしてみてください。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



歯と口の健康講話の感想で、『今までむし歯にならなかったことがないので、8028を目指してフッ化物洗口もやっていきたいです。』と書いていた3年生がいました。素晴らしい意気込みですね。みんなで歯を守り、健康寿命を延ばしましょう。