

保健だより6月

郡山商業高校 平成30年6月発行 <No 3>

制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりました。衣替えは蒸し暑い日本の夏を上手に乗り切るために生まれた習慣です。

梅雨の間は、雨で肌寒い日がある一方、天気の良いと暑いくらいに気温が上がる日もあります。衣服を上手に調節しながら、体調管理をしましょう。

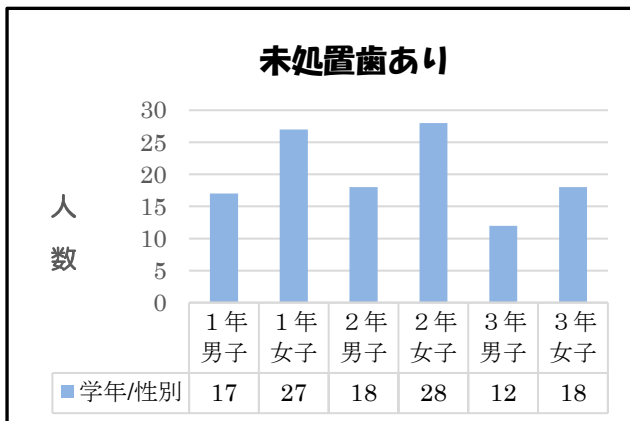


あなたの歯と口は健康ですか？



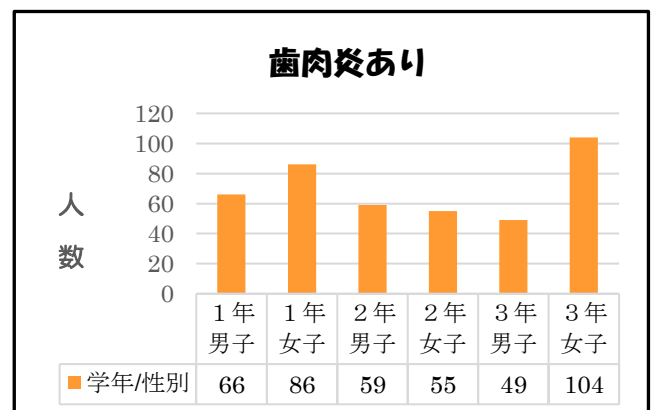
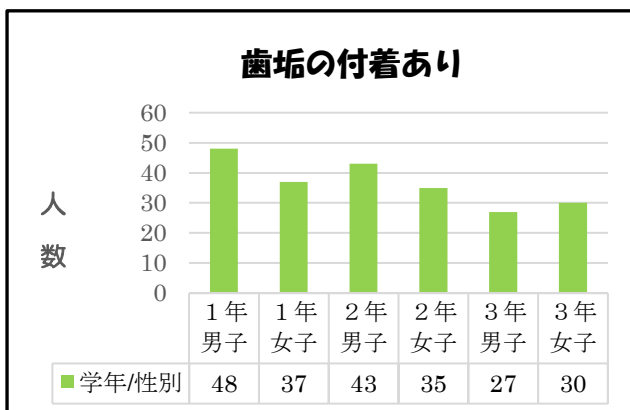
4月に実施した歯科検診の結果に基づいて、全員に『歯科健診結果のお知らせ』を配布してあります。受診の報告書はまだ各学年とも数名しか提出されていませんので、自分の歯の状態をきちんと確認し、歯科の受診をしてください。

- ◆「未処置歯」や「要注意乳歯」、「喪失歯（矯正によるものではない）」、「歯石」、「要診断」があった場合は、**受診が必要です**。
- ◆「CO（要観察歯あり）」や「要観察」の場合には、**受診せずに自分でフッシングをしっかりと**様子を見てください。
- ◆「う歯なし」や「処置完了」の場合には、虫歯にならないよう今の状態を保ちましょう。



◀ 左のグラフは、今年度の歯科検診の結果です。1年生と2年生の未処置者の割合は1～2割、3年生の割合は1割未満となっています。

中には、5本以上の未処置歯がある生徒もいますので、早めに歯科を受診し、治療を始めるようにしましょう。



▲ 上のグラフは、歯垢と歯肉の状態です。どの学年も歯垢の付着の割合は2～3割、歯肉の炎症については4～6割の生徒が該当となっていました。特に3年生女子は6割の生徒が歯肉炎ありという結果になっています。歯垢の付着や歯肉炎を放置すると歯周病へと悪化しますので、「要観察」の生徒はより丁寧なブラッシングを心がけ、「要診断」の生徒は早めの受診と治療を行ってください。



今年度、歯肉炎が多いので、よく読んで各自しっかり予防しましょう！

Q 歯肉炎はどんな病気？

A 歯についた歯垢が原因で起こります。歯と歯肉の境目が赤く腫れたり、ブヨブヨしたり、出血が見られます。最悪の場合、歯が抜けたりすることもあります。

Q どうしたら防げる？

A 歯ブラシを正しく使って歯垢を落とすことです。また、間食で口の中に糖分が常にあったり、体の抵抗力が落ちていたりすると歯肉炎にかかりやすくなります。栄養バランスの良い食事を取り、睡眠時間もしっかり確保してください。

ストップ・サ・歯周病

歯周病とは、歯の周りの組織が歯垢（プラーク）に含まれている「歯周病菌（細菌）」に感染し、歯肉（歯茎）が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気です。

日本人が歯を失う最も大きな原因の歯の周りの病気の総称で、日本人の成人の約80%が歯周病（歯肉炎 or 歯周炎）にかかっているといわれています。

しかし、初期には自覚症状がほとんどないので、病気にかかっていることにすら気付いていない人も多くいます。



もしかしたら歯周病!? セルフ・チェック

- 歯みがきのときに出血することがある
- 口臭がするようになった
- 口の中がネバネバする
- 歯茎（歯肉）が腫れている
- 歯茎（歯肉）が赤色、または紫色になった
- 硬いものを噛むと痛い
- 歯茎が後退して、歯が長く見える
- 歯と歯の間の隙間が大きくなり、ものがはまりやすい



※上記の症状があるからといって、必ずしも歯周病とは限りませんが、1つでも当てはまる場合は、歯医者さんを受診して相談しましょう。



食べものをよく噛むことの効果として、次の①から⑤のうち、正解はどれでしょう？

- ①だ液の分泌を増やして、歯や歯肉についての歯垢を流し、むし歯や歯周病をふせぐ。
- ②あごや筋肉が発達し、歯並びをよくする。
- ③脳が刺激されて、働きが活性化する。

たくさんあります

④食べものの消化を助け、胃に負担をかけず、栄養素の吸収をよくする。

⑤たくさん食べてしまう前に満腹中枢が刺激され、食べ過ぎをふせぐ。実はすべて正解です。目安として、一口30回は噛むといいですね。

