

ほけおんだより 6月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年6月号

4月の新学年スタートから、生徒総会、体育祭、定期テストと、行事が盛りだくさんでしたね。どの行事も、皆さんの頑張る姿が印象的でしたが、この時期、ちょっと疲れを感じている人も少なくないのでは？

梅雨に入るこの時期は雨も多く湿度も高いので、疲れがたまって気分も体調も落ち込みがちです。そんな時だからこそ、睡眠をしっかりとって、疲れを明日に残さないようにしましょう。中学生に必要な睡眠時間は8時間以上といわれますが、あなたの睡眠時間はいかがですか？



6・7月 健康診断&保健行事スケジュール

6月12日(水) いのちを守る教育<救命講習>(2年生)

19日(水) 口腔衛生指導(E組)

26日(水) 内科検診(E組・3年生)

7月10日(水) 口腔衛生指導(1年生)

健康診断終了後、内科・眼科・耳鼻科については異常の疑いがあった人へのみ、歯科については全員に、結果をお知らせします。お知らせをもらった人は、早めに専門医を受診してください。



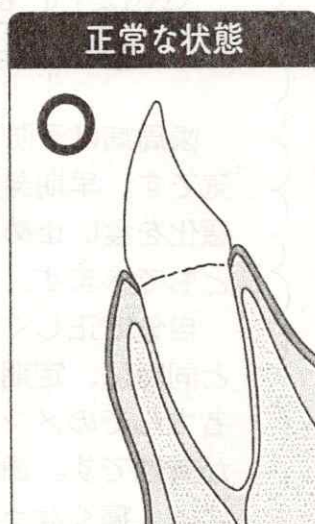
“歯周病”

世界中で、患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることはありません。見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

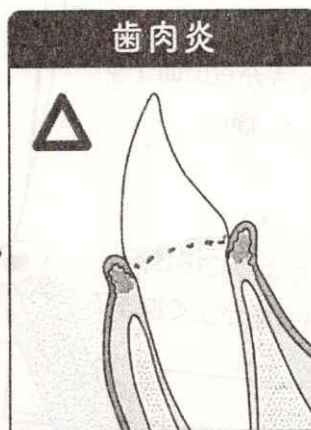
歯周病とは？

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります

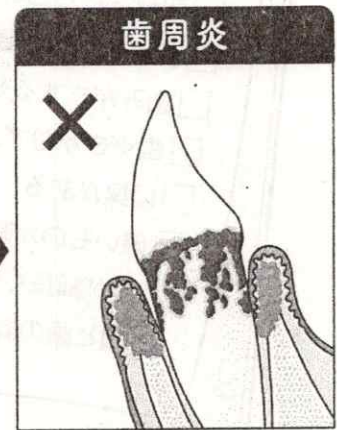
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です



歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がれています。



歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。

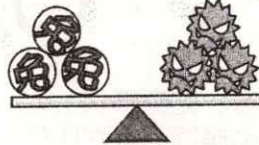


症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。

免疫が正常

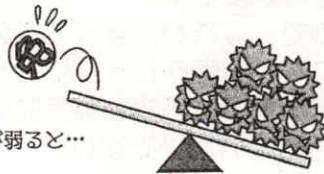


菌みがきで菌がコントロールされている

菌が増えすぎると…

歯周病に！

免疫力が弱ると…



大事なものはこれ！

規則正しい生活で免疫力を保つ

＝ 歯周組織の防御力をUP

菌みがきで口の中の清潔を保つ

＝ 菌の攻撃力をDOWN

豆知識

歯周病



口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

歯周病

チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバしている
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 菌みがきすると歯ぐきから出血する
- ☐ 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- ☐ 口臭がある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯が細長くなったように感じる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、

歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。



「cure」から

(治す)

「care」へ

(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。