ほけんだより

伊達中学校　保健室　令和６年６月２０日

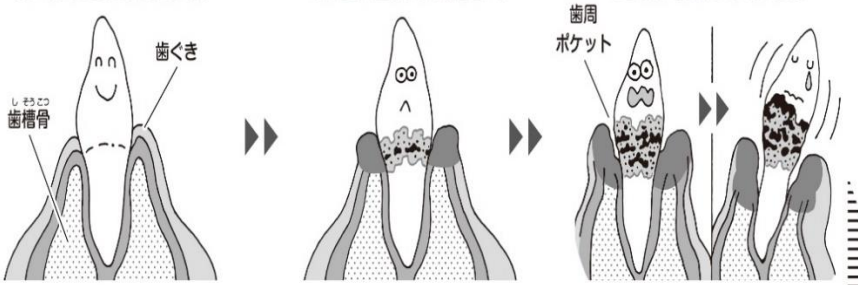
先日、歯科検診の結果を全員に配付しました。むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせの結果を記載してあります。治療が必要な場合は、歯科医院へ行きましょう。伊達中生は、むし歯がある生徒は少ないのですが、磨き残しがあったり、歯肉炎になっていたりする生徒が多いです。むし歯がある人は、むし歯が１本だけではなく、数本ある状態の人が多かったです。むし歯の欄にチェックがついていた人は、すぐに治療を始めましょう。

STOP! 歯周病　いつまでも健康な歯を守ろう

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。

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。



- ☐ 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た健康な状態に戻れます

- ☐ 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

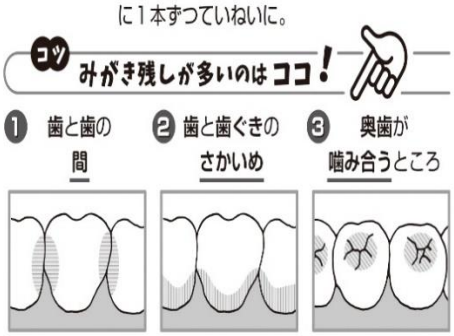
歯が抜けることも！！

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

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本ずつていねいに。

コツ　みがき残しが多いのはココ！



プロケアでSTOP!　定期的に　歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、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。

早めに見つかれば治すこともできます

むし歯になりやすい習慣は？自分の生活を振り返ってみましょう

だらだら食べる

甘い飲み物をたくさん飲む

食べ物をよくかんでいない

歯みがきをせずに寝てしまう

今回の歯科検診で前歯にむし歯を指摘された人が、数名いました。甘い飲み物を日常的に飲んでいることが原因と学校歯科医の鈴木先生からご指導がありました。スポーツドリンクにも糖分が入っています。日常的にとる水分は、お茶か水にしましょう。。

熱中症対策　～注意すべきポイントとは～

～こんな時に発症しやすくなります～

●急に暑くなった日や、雨が降った翌日の強い日差しで無風の日
●暑さに慣れていない場合や朝食を抜いてきた時
●睡眠不足で体調がすぐれない時　　など

～　予防の具体策　～

○　体調を整え、早寝・早起き、朝食をしっかりとることを心がける。

○　部活動や大会などで、長時間屋外や体育館にいることが予想されるときは、大きめの魔法瓶タイプの水筒に氷水を入れ、塩あめを持たせる。凍らせたお手ふき、冷やしたスポーツドリンクなど。

○　天候を前もって詳細に把握すること。（最高気温、日差し・風の強弱・湿度など）

○　涼しい服装、日陰や日傘、帽子を利用し、体温が上がらないように気をつける。

日本学校保健研修社「健」参照