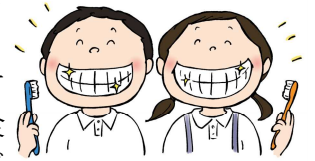


# ほけんだより

令和4年6月14日  
瀬戸市立にじの丘中学校  
NO.7  
保健室

ほけんだより NO.6 で、歯と口の健康を守る行動を考えてみましょうと提案しましたが、考えてみましたか。

「食べたらみがく」「歯ブラシはこまめにとりかえる」「鏡をみながら正しい歯みがきをする」「定期検診を受ける」「むし歯は早く治す」「よくかんで食べる」「甘い食べ物、飲み物を取り過ぎない」などなど・・・ 私たちができる行動はたくさんあります。歯みがきをするのも、検診を受けるのも、全て自分！他の誰も守ってくれません。自分自身がしっかり意識して行動したいですね。



## 歯科検診

6月16日(木) 9:00~

(予備日は1日のみ設定します)

かとう まこと

学校歯科医 加藤 眞言 先生 (赤津歯科)



### <何を調べるの？>

現在生えている歯の本数、むし歯や治療済みの歯の本数、むし歯になりかけの歯や抜いた方がよい乳歯（要注意乳歯）の有無、歯の汚れ、歯肉の状態、歯並び、かみ合わせなど、口の中の健康状態について総合的に調べます。

### <注意事項>

**当日は、朝食後の歯みがきをいつもよりていねいにしてきてください。**



## 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

**/** 現在歯

治療の必要のない健康な歯



**GO** 要観察歯

むし歯になりそうな歯



**G** むし歯

治療が必要なむし歯



**O** 処置歯

治療の済んでいる歯



**GO** 歯周疾患要観察者

歯肉に軽度の炎症がある



**G** 歯周疾患罹患患者

治療が必要な歯周疾患



**△** 喪失歯(永久歯)

永久歯がなくなった状態



**X** 要注意乳歯

抜くかどうか相談が必要な乳歯



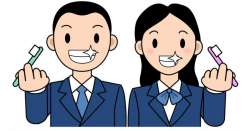
## 【水分は足りていますか】

学校は空調設備が整っていて校舎内で汗をかくことが少ないため、のどの渇きを感じにくいかもしれません。熱中症予防は、「のどが渇いた」と感じる前に、水分補給をすることが大切です。1日の学校生活に必要な水分を持参するようにしましょう！日常の学校生活に最適な飲み物は、ミネラルが含まれる麦茶がおすすめです。





# 自分の歯肉を観察してみよう!



歯肉の炎症は、自分で見つけることができる数少ない病気の一つです。また、自分でしか治せない病気の一つでもあります。「鏡で早期発見」「ていねいな歯みがきで早期改善」を心がけましょう!

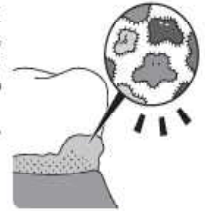
歯周病は、  
歯を支える歯ぐきや骨が  
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯垢が歯周病の原因

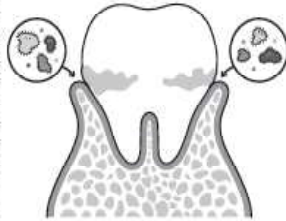
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

### 歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、  
自覚症状は  
ほとんどありません。

### 歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

### 歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は  
15歳以上の  
約40%に  
みられます!

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

### 歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

### セルフチェック

歯ぐきが赤く腫れている

歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る

歯ぐきが痛かったりむずがゆい

歯と歯の間に食べ物がつまりやすい

硬い食べ物がかみにくい

歯がグラグラしている

朝起きたときに、口の中がネバネバしている

口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!