

保健だより 6月



令和3年6月28日
人吉高校定時制 保健室

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

梅雨に入り、日中は蒸し暑くなったり、かと思えば夜には涼しくなったりする日が続いています。気温の変化が激しいと、体調を崩しやすくなります。衣服の調節や水分補給に気を付けながら、過ごしましょう。

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

ギネスブックにも登録！
世界で最も患者数が多い
病気です。

歯周病



世界中での患者数1位、日本人が歯を無くす理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、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、本当はこわい病気です。大人が歯を失う原因の3割がむし歯ですが、歯周病はそれを超える4割です。歯周病は10代にも増えています。健康な歯と歯ぐきを守るためにも、歯周病のことを知っておきましょう！

歯周病とは？

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。歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります。



健康な状態

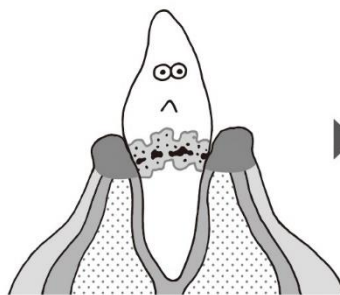


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

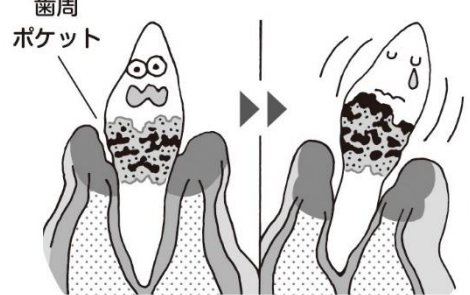


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

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

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
- 歯磨きを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
- 硬い物が噛みにくい
- 歯が細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

当てはまる数が多い人ほど、
歯周病の危険大！！

「cure」(治す)から

「care」(お手入れ)へ



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

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に行くようにすると◎



クイズでチェック!! 歯の基礎知識



| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| エナメル質は、からだの中で、 | 1日に出る唾液の量にいちばん近いのは？ | 「親知らず」を英語で言うと？ | 永久歯の形は、何種類に分けられる？ | ケガで抜けた歯を入れておくとよいのは？ |
|  |  |  |  |  |
| ①いちばん白い ②いちばん重い ③いちばん硬い | ①コップ1杯 ②ペットボトル1本 ③バケツ1杯 | ①wisdom tooth (知恵の歯) ②elephant tooth (象の歯) ③parent tooth (親の歯) | ①2種類 ②4種類 ③6種類 | ①牛乳 ②お茶 ③炭酸飲料 |

クイズの答え 1-③、2-①、3-①、4-②、5-①



今後の保健関係の予定

- ✿ 7月15日(木) 眼科検診
16時40分スタートです。16時30分には登校してください！
- ✿ 7月28日(水) 性教育講演会
今年度は泌尿器科医の池田稔先生に講演していただく予定です。

