

梅雨はだより6月

令和元年
馬頭高等学校
保健室

梅雨の季節がやってきました。雨が降ると増える来室理由は、

「雨に濡れたのでタオルを貸してください」

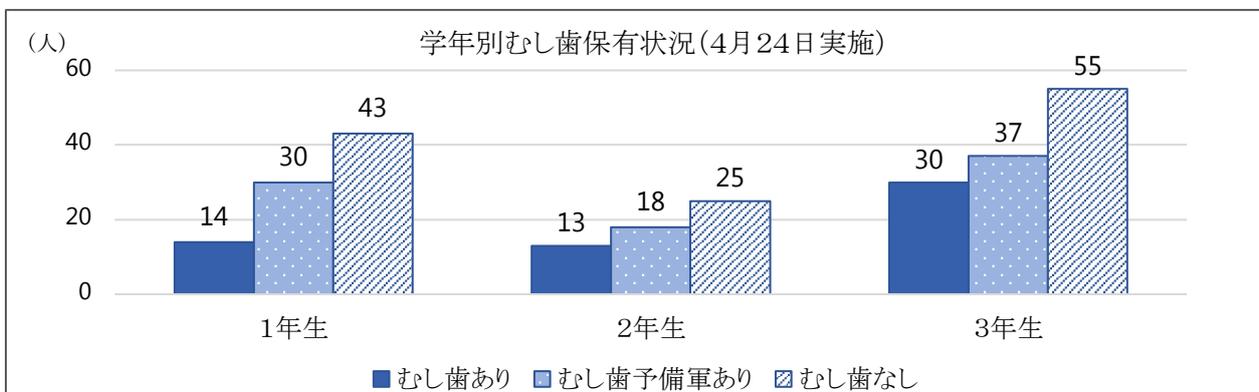
「自転車がスリップして転びました」

この季節はいつ雨が降るかわかりません。傘やレインコート、タオルの準備を忘れずに。できれば、替えの靴下やぬれた衣類を入れるビニール袋の用意もあるといいですね。自転車は濡れた路面でスリップしやすいので、スピードを出さずに済むように時間に余裕を持って登校しましょう。



検診から治療へバトンタッチ！

～馬高生の歯科検診結果について～



約2割の生徒に「むし歯あり」

むし歯は自然に治ることがない病気です。初期の段階であれば1回の通院で治療が完了することもあります。放っておくと少しずつ悪化し、治療にかかる時間も費用も増えていくばかりです。また、むし歯がある人の中には、昨年度も治療勧告を受けていたのに、治療した様子が見られない人もいました。みなさんの歯は、これから先もずっと使い続ける大切なものです。結果の通知をもらった人は、1日も早く治療を開始しましょう。

早期受診でこんなにいいこと

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



治療が済んだ人は、担任の先生に「治療報告書」を提出してください。用紙をなくしてしまった場合は、保健室で再発行できます。



歯の病気はむし歯だけではありません・・・

歯を失う原因 第1位「歯周病」

近年、むし歯は減少傾向にあり、それに代わって歯周病が問題視されています。歯周病は大人がなるものと思われがちですが、厚生労働省の調査（平成23年歯科疾患実態調査）では、15歳～19歳の約7割に歯肉の所見があることがわかりました。

歯周病とは？

歯垢の中にある細菌によって感染が起こり、歯肉に炎症が起こる病気です。

歯周病の進行



① 歯肉炎

歯肉に炎症が起きて赤くはれ、歯磨きなどちょっとした刺激でも出血しやすくなる。



② 軽度の歯肉炎

歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」という深い溝ができ、歯垢がたまりやすくなる。歯肉の色が赤紫色に黒ずんだりすることもある。



③ 中度の歯肉炎

歯肉がぶよぶよにはれ、口臭がひどくなり、歯周ポケットからうみが出たりする。



④ 重度の歯周炎 (歯槽膿漏)

歯槽骨がとけて歯根が露出し、歯はグラグラとなり、最後は抜けてしまう。

歯周病をチェックしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯磨きするとき、歯肉から血が出る。
- 歯肉が赤く、腫れている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べ物が噛みにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯の隙間に食べ物が挟まりやすい。

☞ 当てはまる項目が5つ以上ある時は、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。

☞ 数が少ない人も、油断しないで毎日の歯磨きをしっかりとしましょう。

予防は「セルフケア」+「プロケア」で！

忙しい皆さんですが、歯磨きは毎日の習慣です。時間をかけて、丁寧に磨きましょう。また、どんなに丁寧に磨いても、磨き残しはあるものです。磨き残した歯垢が歯石になると、歯磨きでは取ることができません。むし歯がなくても、年に1回歯科医を受診し、歯石をきれいに取ってもらうとスッキリしますよ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

毒

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと