

ほけんだより 6月

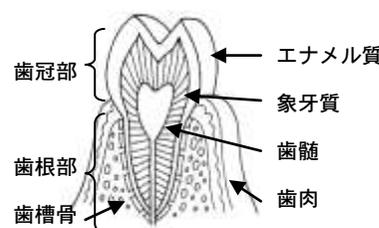
真岡北陵高等学校
保健室

☆今月の保健目標☆

歯と口の健康を意識して生活習慣を改善できるようにしよう

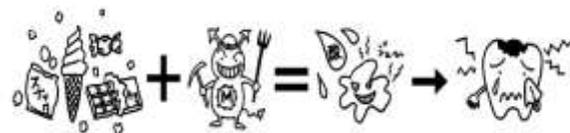
今月は「歯と口の健康に関する特集号」です。皆さんに知ってもらいたいことをまとめました。

- ★ 歯は、エナメル質（表面のツルツルしている部分）、象牙質、歯髄（歯の神経）の3層で形成されています。また、歯冠部、歯根部にわけられ、土台となる歯槽骨に支えられています。
- ★ 私たちの歯と口は ①食べる（咀嚼） ②話す（言語） ③呼吸を助ける ④表情を表す これら4つの役割を担う、重要なからだの一部です。



◆むし歯はなぜできるのか？

口腔内にいる「ミュータンス連鎖球菌」という細菌が、摂取した食物に含まれている「糖質」と結びつき、細菌の塊である「歯垢」になります。そして歯垢内の細菌が糖質を利用して「酸」を発生させます。この歯垢から作られる酸が歯の表面を溶かすことにより、むし歯が作られています。



◆むし歯予防、何をしたら良いのか？

予防の基本はなんといっても食後の歯磨きをすること。食べかすに含まれる糖質をもとに歯垢は作られ、酸を発生させますので、食後は歯磨きをして口腔内を清潔に保ちましょう。

間食のお菓子や飲み物も、その種類や取り方に注意が必要です。キャラメルやチョコレートなど粘度の高いものは歯と歯の間や溝にくっつきやすく、むし歯をつくりやすくします。清涼飲料水も多くの糖質が含まれていますので摂りすぎに注意してください。また、だらだら間食をすると歯が酸にさらされる時間が長くなりますので、できるだけ時間を決めて間食をするようにしましょう。

◆歯周病のサインをチェック！

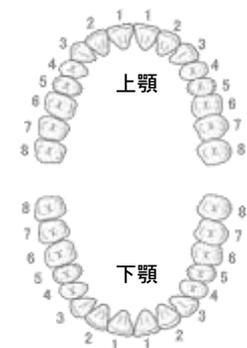
歯周病は歯の周辺組織である、歯肉や歯槽骨などにおきる病気で、ほとんどの人がかかっている病気です。健康な人の歯肉は ①薄ピンク色をしている ②引き締まって硬い ③歯と歯の間にしっかり入り込んで三角形に見える ④出血しない状態です。



しかし、歯肉炎になると ①歯肉が赤紫色 ②腫れてフヨフヨする ③丸く厚みを持って膨らんでいる ④歯磨き程度の軽い刺激で出血する状態になります。痛みなど自覚症状が明確に現れないため放置しがちの歯肉炎ですが、進行すると歯垢が固まり「歯石」ができる、白い膿が出る、口臭がする、歯槽骨が溶けて歯がグラグラする、歯肉が赤黒くなるなど、歯医者での検査・治療が必要な状態になります。丁寧なブラッシングで歯肉炎は改善できるので、歯肉に現れるサインを見逃さないでくださいね。

◆歯科検診で言われる番号や、Cは何のこと？

右の図を見ると前歯から奥歯に向かって1～7番、親知らずには8番の数字がふられています。検診では、この数字を使うことにより、どの歯を診ているのか判るようになっています。そして検診で言われる「C」はむし歯になっている歯のことです。その他にも、CO（虫歯になりそうな歯）やO（虫歯を治療した歯）、△（喪失歯）などがあります。



◆口臭が気になる！そんなあなたへ

口臭とは呼気とともに口腔から発する悪臭や不快感の総称。歯周病の症状の1つですが、重度のむし歯や消化器系疾患が原因で起きることもあります。また、実際には口臭がないのに過度に気にしてしまう心因性口臭もあるので、気になる人は自己判断をせず、歯医者で相談してみましょう。



口臭予防は、歯周病予防だけでなく、対人関係の構築や社会生活を営むうえで、とても重要です。身だしなみを整えるように歯と口の清潔にも目を向けられるようにしましょう。

◆歯や口の傷害に注意⚠

歯の外傷には破折（歯が折れてしまうこと）、脱臼、陥入、顎骨骨折などがあります。破折や脱臼は早急に再植する必要があります。歯が抜け落ちたり折れたりした場合、必ず歯冠部分を持つようにしましょう。歯根部を持つと元に戻せなくなってしまうので注意です！！

砂等で汚染した場合は30秒以内にさっと洗い、生理食塩水につけたり、湿らせた清潔なガーゼに包んだり、口の中に入れてするなど乾燥を防止しながら歯医者へ行きましょう。陥入の場合は止血処置を優先し歯医者へ。顎骨骨折は重篤な症状となるので極力動かさずに歯科口腔外科へ行きましょう。

