

保健だより 6月号

令和2年6月9日
湖南高校保健室

6月4日～10日は、

歯と口の健康習慣

です。



【湖南高校生の現状（令和元年度統計）】

むし歯保有率・・・56.3%

むし歯の総本数・・・557本

⇒ 湖南高校生の半数以上の方がむし歯を保有していることとなります。

歯垢の状態からは、歯みがきが行き届いていない人が多いことがわかり、歯肉の状態からは、半数以上の方が歯肉に炎症症状があることがわかります。

《歯垢の状態》

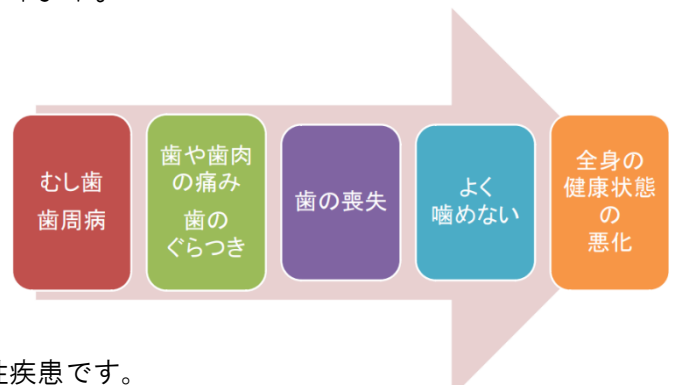
若干の付着	42.5%
相当の付着	10.3%

《歯肉の状態》

要観察	44.8%
要精検	9.2%

《歯や口と全身の健康の関係性》

歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯を失うと、身体全体に大きな影響が及びます。そして、歯を失う二大原因がむし歯（う蝕）と歯周病です。



《歯周病とは？》

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、歯垢が蓄積し、歯肉の辺縁が炎症をおこし、赤くなったり腫れたりします。（痛みはほとんどの場合ありません）

そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまうます。



歯周病は、予防でき治療も可能です。

まず、歯周病の原因は歯垢ですから、それをためない、増やさないことが基本です。

そのためには・・・

その1 正しい歯ブラシの方法で毎日実行すること。
歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切なことです。

その2 歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去し、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去する。

その3 健康の保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受ける。

歯や口は、言うまでもなく生きるための大切な器官であり、様々な機能を持っています。

「歯の健康を維持するためにできること」

「毎日の歯みがき」見直してみませんか？



食べ物を取り込み、食べる機能

表情をつくり、話す機能

運動を支え、身体のバランスをとる機能

おらせ

7月から「歯みがき週間」を実施します。

歯ブラシと、必要に応じて、歯磨き粉やコップを持参してください。