保健だより

6月号
尚絅大学・尚絅大学短期大学部　保健室
平成30年　6月7日　発行

最近、雨の日も増えてきましたね。梅雨は気温や湿度が高くなることから、食中毒や熱中症に注意すべき時期です。食べ物の管理や体調管理には十分に気をつけましょう。また、すべって転ぶなど、怪我をしやすい時期になります。通学時など、急いで走ることのないよう、少し早めに行動しましょう。自転車通学の傘さし運転は危険ですので、傘さし運転はせずにカッパを着用しましょう。

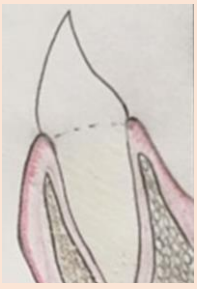
6月4～10日は、歯の衛生週間！！

世界中で患者数第１位、日本人が歯を失う理由も第１位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることがあまりなく、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。健康な歯と歯ぐきを自分で守るために、歯周病について知りましょう。

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。歯周病は大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります。本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力がありますが、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。

＜正常な状態＞



歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がれています。

＜歯肉炎＞

歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されません。

＜歯周炎＞

症状が進行して、歯を支える繊維や骨を支える組織や骨が破壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

歯周病チェックリスト

- □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
- □歯みがき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
- □硬いものが噛みにくい
- □歯が細長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

当てはまる項目の数が多いほど、歯周病の危険性大。全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

＜歯周病の予防＞

★規則正しい生活で免疫力を保つ
＝歯周組織の防衛力を UP させる！

★歯みがきで口腔内の清潔を保つ
＝菌の攻撃力を DOWN させる！

★歯科で定期検診を受ける
＝口腔トラブルの早期発見・早期治療に繋げる！

口腔ケアの基本は歯みがき！

“奥歯の噛み合わせの部分、歯と歯肉の境の部分、歯と歯の間の部分”がむし歯や歯肉炎の起きやすい場所です。歯みがきは，これらの部分をよく確認して行いましょう！！
また、歯ブラシの毛先を歯の面に向かって垂直に当て、軽い力で小刻みにみがくのがポイントです！