

保健だより



令和8年6月18日
山田高等学校
定時制 保健室



4月、5月と色々な健康診断が終わりました。

今月は、歯科検診に関する『歯の健康』についてお知らせします。

学校近隣の中央東福祉保健所でいただいた『高知県歯科医師会のリーフレット』も配布します。



次の3点についてお知らせします。

- ① 歯周病のチェック方法について
- ② 歯周病を悪化させる原因は？
- ③ 歯周病ってどんな病気？大事なことは？



歯周病は、注意していくことで予防できる病気です。知ってください。



あなたの歯はどうですか？ まずは、鏡で見てチェックしてみましょう。

<①歯周病のチェック>

- ・歯ぐきが腫れていませんか？
- ・歯ぐきが赤くなっていませんか？
- ・歯に白く『歯石』がついていませんか？



※歯の写真…『R7 高知県よりよい生活習慣のために冊子』より抜粋

<②歯周病になる生活や歯周病を悪化させる原因は？あなたの生活はどうですか？>

食生活の乱れ

- ・野菜不足など栄養のバランスが悪い、甘い菓子を多くとる、ジュースばかり飲む、よく噛まないなど



歯みがきをしていない

喫煙(たばこを吸う)

不規則な生活

- ・朝食を抜く、深夜の夜食、間食が多いなど

食後の歯みがきは大事です。たばこは、歯や歯ぐきにもよくない習慣です。

上の悪い習慣で、歯垢(食べかす、プラークとも言う)が増え、免疫力(=病気に対して戦う体の力)が弱くなり歯周病を悪化させます。(こうした生活は、むし歯にも影響します。)

<③歯周病ってどんな病気？>

歯周病は、歯垢が原因で起こる病気です。

歯垢(=食べかす、プラークとも言います)の中には、すごい数の細菌がいます。

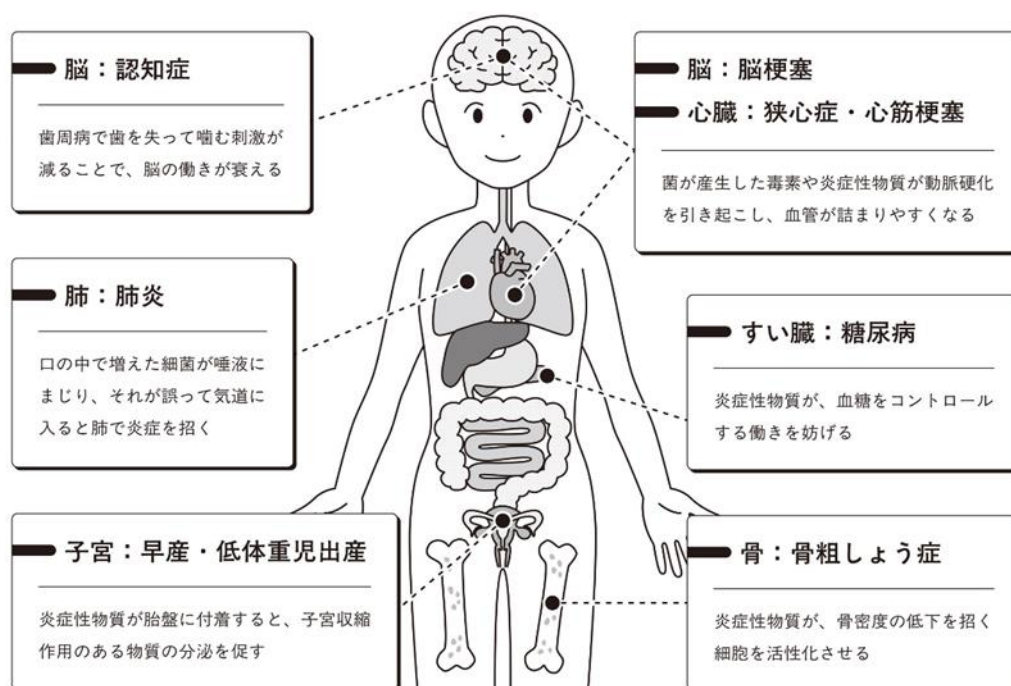
その細菌が、歯と歯ぐきの境目などに残っていると、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯の周りの組織を溶かししたりします。さらに歯垢が長い間残っていると歯石(石のように固くなる)となり歯みがきではとれなくなります。その場合は、歯科医院でとってもらいましょう。

ません。歯石があるとさらに歯垢が増えたり、口臭の原因にもなります。

むし歯は、歯が溶ける病気ですが、歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨の組織が破壊される病気です。



歯周病は、全身の健康と関係しています。



歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、細菌が歯の血管によって全身へ運ばれ悪さをすることが分かっています。



〈予防のための歯みがき〉

歯周病の原因となる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。

みがき残しのないように1本ずつていねいにみがきましょう。

特にみがき残しが多いのは⇒歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合うところです。