

ほけんだより 6月

★第6号★
2016. 6. 3 (金)
浦添高校*保健室*



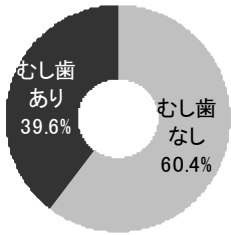
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について正しい知識を持ち、それを実行することは、からだ全体の健康を保つことにもつながっています。

4月に実施した歯科検診の結果お知らせを今日配布しますので、むし歯や歯周疾患等で異常がある生徒は、



浦高生の歯・口腔の実態

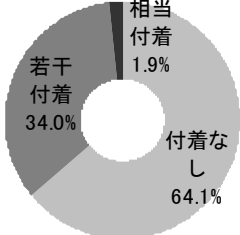
①むし歯の状態



①むし歯がある生徒は 39.6%

5本以上のむし歯がある生徒は 108 人。そのうち10本以上のむし歯がある生徒は 17 人もいます。

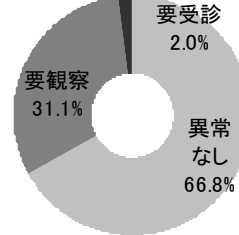
②歯垢の状態



②歯垢で指摘がある生徒は 35.9%

歯垢を放っておくと『歯石』と言って石のように硬くなり、歯にはりついてしまいます。この状態までくると、歯科医でしか除去できません。

③歯肉の状態



③歯肉の状態が悪かった生徒は 33.1%。

歯肉炎を放っておくと歯周病に進行します。(※下記参照↓)

歯科検診担当医からの感想&アドバイス

◇むし歯のある生徒は年々減ってきているように思う。

◇ただ、むし歯がないかわりに歯垢（歯石）や歯肉の炎症が見られる生徒が多い！

◆歯みがきは、朝晩の2回だけでなく、昼食後もぜひ歯を磨く習慣をつけて下さい。

◆むし歯や歯垢、歯肉など歯の状態が悪くなくても、年に2～3回は歯医者で歯をクリーニングしてもらいましょう。



世界で一番患者数が多い病気は… 歯周病 なんです！

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。

最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病〇×クイズ

大人になる病気だよね？ → ×

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中高生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。

歯周病は治るから大丈夫？ → ×

骨まで溶けてしまった歯は二度と戻りません。歯ぐきが腫れている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。

むし歯ほどこわくないでしょ？ → ×

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。

たばこって口の健康に関係する？ → ○

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。



お昼のグリーンタイムに歯のグリーンタイムを設けよう！