

ほけんだより 6月

2016年
阿南工業高校
保健室

今回は、6月4日のむし歯の日にちなんで、「歯・口の健康」について取り上げます。
全国的にもむし歯は減少傾向にあります。歯肉炎等の歯周病は増加傾向にあります。
本校の今年度の歯科検診の結果でも、むし歯の罹患率は全国平均より低かったのですが、歯垢や歯石が付着している人は4人に1人、歯茎に炎症が見られた生徒は5人に1人の割合で見られ、歯磨きが充分にできていないことが分かりました。

近年の研究によると、歯・口の健康は全身の健康に大きな影響を及ぼすことが明らかになってきました。この機会に、自分の口の中をよく観察し、歯磨きや生活習慣を見直してみましよう。

クイズ

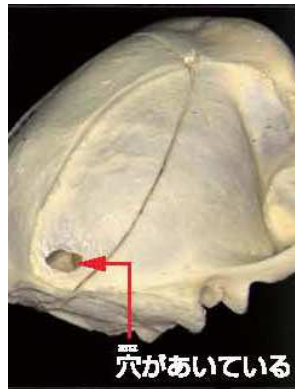
Q1 これは何でしょう？



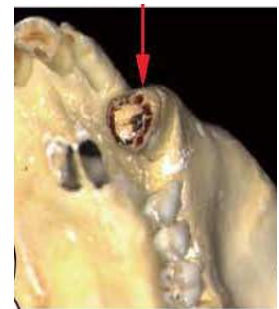
答えは保健室前の掲示物
を見てください

Q2 サルはなぜ死んだ？

ある動物園で昨日まで元気だったサルが死んだ
写真を見て原因を推理してみよう



ななめ後から見た頭の骨



顎の骨 折れた牙

歯周病のセルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた 食物が挟まる



←健康な歯肉



歯肉炎→

*いくつ当てはまりましたか？

3つまで：油断せず、予防に努めましょう！

6つ以上：歯周病が進行している可能性があります

すべて：歯周病の症状がかなり進んでいます

引用参考

日本臨床歯周病学会 HP
健(日本学校保健研究社)