

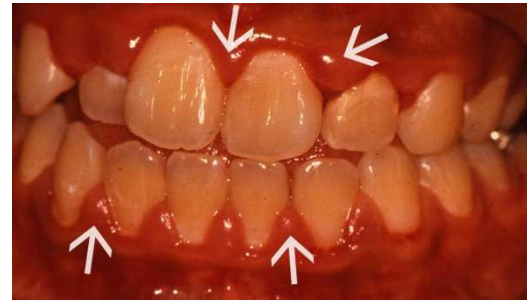
# ほけんだより 6月

2015年  
阿南工業高校  
保健室

6月4～10日は「歯と口の健康週間」。本校でも全学年で歯科検診を実施しましたが、学校歯科医より、「むし歯は減っているが、歯石がある生徒が増えている」と指摘がありました。

歯垢は丁寧な歯磨きでとれますが、歯石になると歯科医を受診しなければとれません。放置すると歯肉炎を起し、歯周病が進行します。歯周病は全身に様々な疾患を引き起こしますので、歯石があると通知があった人は、早めに病院を受診してください。

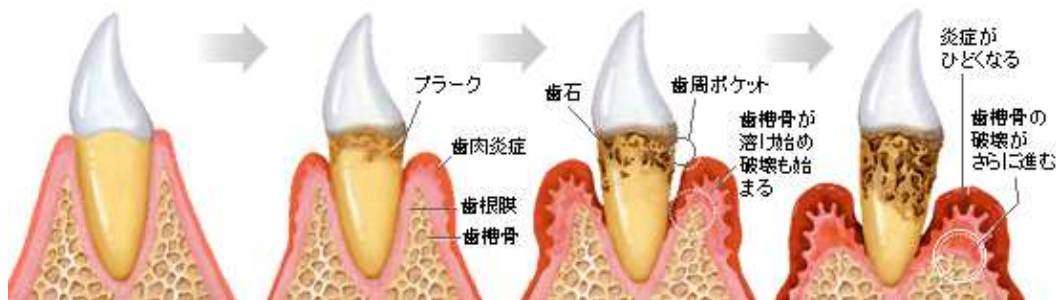
\* 歯科検診の結果は全員に渡しています。歯科を受診した人は結果通知を学校に提出してください。



写真：歯垢、歯石が付着し、歯肉炎になった様子

## 歯周病の起こり方

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢のなかにいる歯周病菌。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、歯を支える組織を破壊していくが、自覚症状がないため気づかないうちにひどくなるケースが多い。



## 歯周病と生活習慣病

### こんな生活習慣は要注意！

- 間食が多い
- よく噛まずに食べる
- 柔らかいものを好んで食べる
- タバコを吸う
- 食後の歯磨きをしない
- 夜更かしをする

### 歯周病と関係のある要注意の病気

- |        |        |
|--------|--------|
| 狭心症    | 心筋梗塞   |
| 心内膜炎   | 糖尿病    |
| 認知症    | 動脈硬化   |
| がん     | 肺炎     |
| 肥満     | 骨粗しょう症 |
| 胎児の低体重 | 早産     |

むし歯や歯周病など口腔の健康状態が全身に影響していることが分かってきました。生活習慣病とも深く関わっており、歯周病予防をすることが生活習慣病予防にもつながります。

まずは、食後のていねいな歯磨きから始めよう！

