

ほけん委員会だより

第2号
2015年11月発行
千厩高校保健委員会

11月8日は良い歯の日でした！

皆さん普段から自分の歯、きちんと手入れしていますか？
今回の保健だよりでは歯と口の健康についてお知らせしていきます！



その1 千厩高校生の歯と歯肉の様子

	一人平均むし歯の本数	未処置歯を持つ人の割合	歯肉炎の人	歯垢が付着している人
1年生	3.71	30.5	16.2	19.5
2年生	4.1	42.3	16.2	14.6
3年生	4.9	39.0	18.4	15.9
全国平均	3.2	22.6	4.4 (中学生)	4.88 (中学生)

上の表を見ると、千厩高校生はすべての項目において、全国平均を上回ってしまっているのがわかります。なかでも、歯肉炎や歯垢が付着している人はなんと4倍近くもいます。朝、昼、夜の歯磨きを意識し、全国平均を下回るよう取り組んでいきましょう。

【むし歯の原因は？】

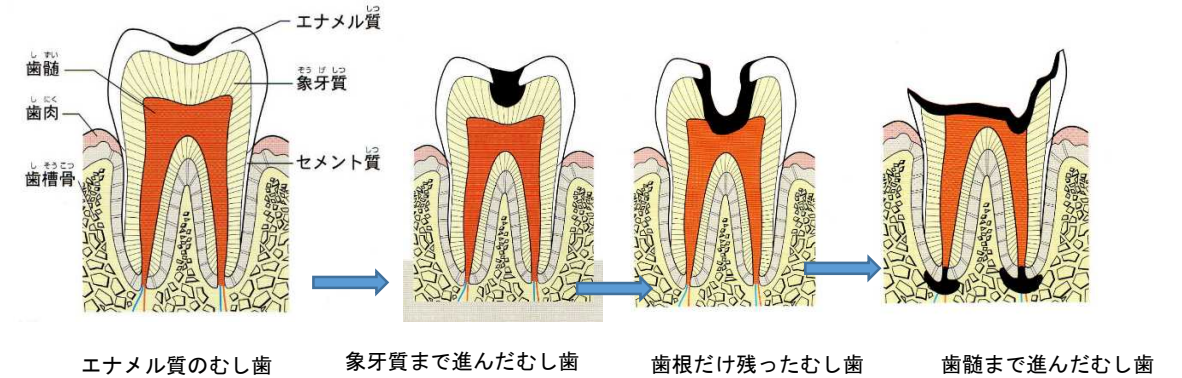
むし歯の主な原因は、歯垢（プラーク）と呼ばれる最近のかたまりです。磨ききれず残ってしまった食べかすの糖分を口の中の細菌がエサとして食べ、増殖することで起こります。

その結果、最近が酸を出しエナメル質で覆われた私たちの歯を溶かしていきます。これがむし歯です。



その2 むし歯の原因と予防

<むし歯の進み方>



【むし歯予防のために！】

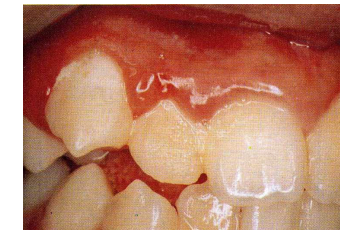
まず、原因となる歯垢を取り除く必要があります。歯並びや、歯の形は人によって異なるので、自分の歯のどの部分に歯垢が溜まりやすいのか、気にしながらブラッシングしてみましょう。むし歯は初期の段階（C0）であれば、唾液の力で修復が行われ（再石灰化）、元の健康な歯に戻りますが、エナメル質のむし歯（図左）の状態からは元には戻りません。日頃から、歯の観察をすることが大切です。

その3 歯肉炎の症状と原因

健康な歯肉の写真と、歯肉炎の写真を比べてみてください。歯ぐきが腫れていることがわかりますね。自分の歯肉も鏡で観察してみてください。



●健康な歯肉●



●歯肉炎●



●症状の進んだ歯肉炎●

< 歯肉炎の歯肉の断面 >



歯を支える機能が弱くなり、放っておくと最終的に歯が抜け落ちます

【予防のために】

歯肉炎を予防するためにも、まずは毎食後の歯磨きをしっかりしましょう。また、歯肉炎になった場合に放っておかず必ず歯科で治療しましょう。

その4 むし歯と歯肉炎予防のための歯みがきのポイント

歯みがきのコツは色々ありますが、まずは、この4点を意識して毎日の歯みがきをしてみてください。

- (1) 磨き残しがないように順番を決めて鏡を見ながらみがく。
- (2) 1箇所につき20回はブラッシングする。
- (3) 毛先を歯の面に90度に当てて歯をみがく
- (4) 歯の面に45度に毛先を当て歯と歯肉の境をみがく



【歯肉炎って？その原因は何？】

歯肉炎とは、歯肉に炎症がみられる場合のことをいいます。そして、その主な原因は口の中に住んでいる細菌（口腔常在菌）がつくるプラークです。この細菌は、健康な人の口の中にも住んでいて、通常は病原性を発揮しないようにバランスがとられています。しかし、食後に丁寧に歯みがきをしないと、バランスが崩れ、歯肉炎になります！また、思春期になると歯肉の炎症が悪化します。（特に女性）

(5) 奥歯のみぞにしっかり毛先をあてる。

<p>みがき残しがないように順番を決めてみがく</p>	<p>1箇所 20回ブラッシングする</p>	<p>毛先を歯の面に90度に当てて歯をみがく</p>

<p>歯の面に45度に当てて歯と歯肉の境をみがく</p>	<p>奥歯のみぞに毛先を当てる</p>

保健委員会からのお願い

みなさん、最近、流しの汚れが目立っています。特に「髪の毛」・「コーンポタージュのコーン」です。そのままにせず、ゴミ箱へ捨ててほしいです。みんなで気持ちよく使える流しにしましょう！！

歯と歯ぐきの役割は、たくさんあります。噛む、発音する、くいしばって力を出すなど。むし歯や歯肉炎で、この機能が低下したらどうでしょう??大変ですね。

皆さんの自己実現のためには、「健康」は欠かせないものです。歯と歯ぐきの健康も同じです。「自分のこと」として、取り組んでいきましょう。

