

ほしやんぎより



武庫東中学校
保健室
令和2年11月2日

『結果のお知らせ』を受け取ったら



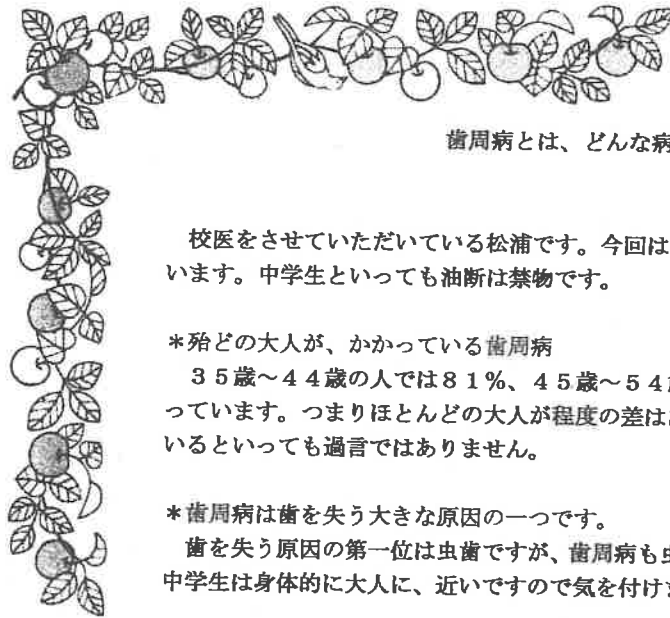
色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むといわれています。冬に近づいている証拠ですね。

しっかり体調を整えて冬本番に備えましょう。



9月から実施している校医さんによる健康診断の結果を渡しています。治療や再検査が必要な人は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることもご理解ください。



歯周病とは、どんな病気



歯科医師 松浦俊夫

校医をさせていただいている松浦です。今回は、歯周病の話をしたと思います。中学生といっても油断は禁物です。

*殆どの大人が、かかっている歯周病

35歳~44歳の人では81%、45歳~54歳85%の人が歯周病にかかっています。つまりほとんどの大人が程度の差はあっても、歯周病にかかっているといっても過言ではありません。

*歯周病は歯を失う大きな原因の一つです。

歯を失う原因の第一位は虫歯ですが、歯周病も虫歯の次に歯を失う原因です。中学生は身体的に大人に、近いですので気を付けましょう。

*歯周病は、歯を支える組織に起こる病気です。

歯の周りには、歯を支えるいろいろな組織(歯肉、歯槽骨、歯根膜)があります。歯周病はこれらの組織が歯周病菌に感染して起こります。また歯の周りだけでなく病気の原因となる事もあります。(心筋梗塞など)

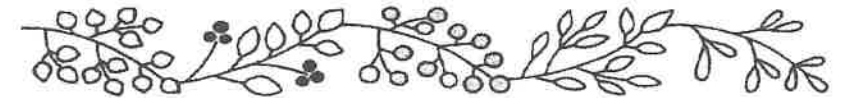
*歯周病の進行

歯と歯肉の境目を汚くしていると、歯周病菌は、繁殖し、毒素を出しますので歯肉に炎症が起こり歯肉が腫れます。ブラッシングをしたり、固いものを食べると出血することがあります。(この段階を歯肉炎といいます。この段階で人によっては口臭がします。中学生はこの段階までです。)

大人になってくると歯周病菌に対する抵抗力が衰えてくるので、歯の手入れを疎かにしていると、歯茎の中に歯石がたまりだし、歯肉ポケットが深くなっていき、歯周ポケットができます。更に炎症が進むと歯槽骨も破壊されます。この段階になってくると歯周ポケットから多くの膿が出てくるのでかなりひどい口臭がすることもあります。もっと進行すると歯槽骨が破壊され、永久歯がぐらつきだし、最終的には歯が抜けてしまいます。

*歯周病は生活習慣病

歯周病の直接の原因は、食べかすと、歯周病菌です。歯と歯肉の境目に食べかすが残っていると、歯周病菌がこれを栄養として毒素を作り、歯肉に炎症を起こします。



毎年歯科校医さんにさせていただいている、1年生の染め出しによるブラッシング指導が、新型コロナウイルス感染症の影響により残念ながら今年度は行うことができません。

歯周病を予防し進行を防ぐには、食べかすが、歯の周りに残らないようにすることが大切です。また生活習慣を改めることも大切です。

*歯周病を悪化させない生活習慣の改善

糖分(砂糖)をとりすぎない。大人だけでなく子供にも歯周病が多くみられます。特に砂糖が多く含まれている御菓子や清涼飲料水を多くとりすぎる傾向にあります。これは虫歯にもよくありません。

柔らかいものばかり食べないようにしましょう。柔らかい食べ物は食べかすが歯につきやすく炎症を起こし易いです。又、柔らかい物ばかり食べていると顎の筋肉も弱くなり、顎関節症の原因にもなります。また歯並びも悪くなります。食物繊維の多く含まれたものをしっかり咬んで食べましょう。

歯と歯の間の食べかすはブラッシングでは取れないので、一日に一回はデンタルフロスを使用しましょう。

歯と歯周組織は大事にケアすれば、一生使えます。美味しいものを美味しく食べるには歯が健康であることが大事です。皆様の歯が一生健康であること祈っています! また歯科検診でお会いしましょう。



そのかわりに、歯科校医の松浦先生からお便りが届きましたので、掲載させていただきますね。



保健室からのお知らせ

5日(木) 2年生 歯科検診

19日(木) 未受診者

歯科検診

*朝食後はしっかり歯みがきをして登校しましょう

