ほけんだより

歯科特別号
大庄北中保健室
R8年.11.2



11月8日は『いい歯の日』ということで、本校歯科校医の冨澤先生に執筆していただきました。とても興味深い内容ですので、お家の方にも読んでもらってくださいね。

歯や口の健康が、全身の健康につながるって本当？



～お口は、からだの健康を守る大切なパートナー～

皆さんは、むし歯や歯周病が、お口の中だけの問題ではないことを知っていますか？
私たちのお口には、たくさんの細菌が暮らしています。普段は大きな問題を起こさない細菌も、歯みがきが不十分だと増えて、むし歯や歯ぐきの炎症（歯周病など）を引き起こします。そして、お口の状態は、からだ全体の健康にも関係しているのです。



注意したい！お口と関連する全身疾患



◆糖尿病（お互いに悪化させる関係）
歯周病があると、血糖値を下げるインスリンが働きにくくなり、血糖値が高くなりやすくなります。また、血糖値が高い状態が続くと、歯周病も悪化しやすくなります。歯周病の治療で、血糖値の管理がよくなることもあります。

◆脳卒中・心臓病（血管への影響）
歯周病による炎症は、血管にも影響を与えることがあります。血管が硬くなったり、血液の流れが悪くなったりすることで、脳梗塞や心筋梗塞などの病気につながる可能性があります。

◆誤嚥性肺炎（お口の細菌が肺に入る）
唾液や食べ物と一緒に、お口の中の細菌が誤って肺に入ると、肺炎を起こすことがあります。特に、飲み込む力が弱くなった高齢者は、誤嚥性肺炎に注意が必要です。歯や舌を清潔に保つことは、その予防に役立ちます。お口のケアは、年齢を重ねても元気に食べ、暮らすために欠かせないのです。



お口の健康を守るために、今日からできること！

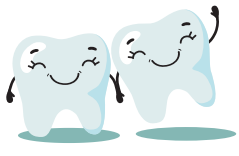


◆歯みがきを丁寧に！歯と歯ぐきの境目、奥歯までしっかりみがこう。
◆歯と歯の間もきれいに！歯間ブラシやデンタルフロスなども活用しよう。
◆食生活を整えよう！甘いものをだらだら食べ続けず、バランスのよい食事を心がけよう
◆歯科健診を受けよう！痛みがなくても、むし歯や歯ぐきの異常がないか確認しよう。そして正しいみがきかたを教えてもらいましょう。

保護者の方へ

歯周病は大人だけの問題ではなく、中学生の時期にも歯ぐきの炎症がみられます。この時期は、自分の健康を自分で守る力を身につける大切な時期です。ご家庭でも、毎日の歯みがきや食生活について話し合い、お口の健康が全身の健康にもつながることを意識しながら、日頃の口腔ケアや定期的な歯科受診を習慣にしていきましょう。

お口を大切にすることは
自分のからだを大切にすること





執筆：生協歯科　所長
冨澤　洪基先生