

保健だより 6月

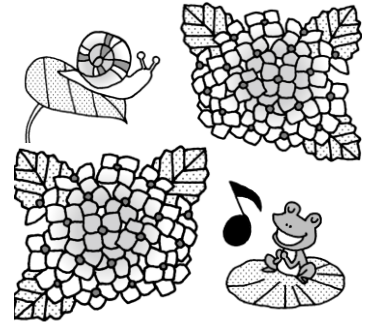
令和6年 6月 6日 (木)

那覇市立松城中学校保健室

『健全な精神は健全な身体に宿る』

梅雨の沖縄県、今週は晴れ間も見えて過ごしやすくなっています。
先月から沖縄県では新型コロナウイルス感染症が増加していますが、松城中学校でも感染症の拡大がみられています。

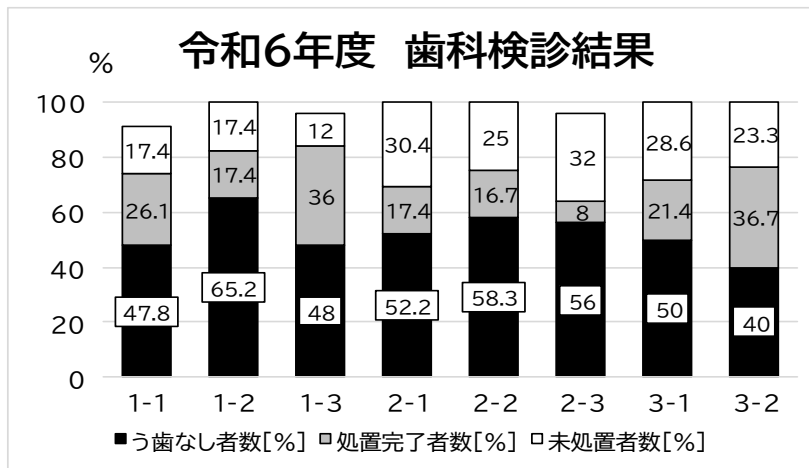
感染症はこまめな手洗いと空気の入替え、マスクをつけることで予防
できます。また、睡眠や食事をしっかりととり、免疫力を高めることも大切です。
生活リズムを整え、心身ともに元気に梅雨時期を乗り切りましょう！



★6月の保健目標★

歯と口の健康を守ろう

今年度行われた歯科検診の結果をグラフにしました。



■はむし歯がない人
■は治療が終わっている人
□はむし歯があった人

全学級で半数ほどの生徒はむし歯がなく、沖縄県内の中でも口腔の衛生が良い状態の生徒が多いと思われます。ただ、学年があがるにつれ、むし歯のない生徒の割合が下がっています。生活習慣が乱れるとむし歯も増えるので、やはり生活リズムが大切です。

歯科検診で使われている言葉の意味を知ろう



ようかんさつし
CO [要観察歯]

⇒ むし歯になりそうな歯です。
おやつを食べ方や歯みがきの仕方を見直しましょう。

ようちゅういにゆうし
要注意乳歯

⇒ 永久歯に影響を与えそうな乳歯
抜けずに残っている乳歯です。1度歯医者さんで診てもらいましょう。

しれつ こうごう
歯列・咬合

⇒ 歯並び、かみ合わせのことです。
歯並びが悪いと歯ブラシで食べ残しを取れず、むし歯や歯周病になりやすくなります。受診を勧められた人は1度歯医者さんに相談しましょう。

暑さに体を慣らしておこう

梅雨が明けると、本格的な暑さになります。
急に暑くなった時に熱中症は多く発生しています。
これは暑さに体が慣れていないためです。
急に暑くなったときには休憩を多めにとり、運動量を
軽くすること、軽い短時間の運動から少しずつ活動量
を増やすことが望ましいとされています。このように
暑さに体を慣らすことを『暑熱順化』しよねつじゆんかと言います。

熱中症予防 のポイント

- ① 運動前に水分を取っておく(冷たい水が良い)
- ② 喉が渇く前に水分補給をする
- ③ 睡眠と食事をしっかりと取る

静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因 第1位

日本人の
40歳以上の
罹患率 約80%

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます!

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

