



= 今月の保健目標 =
「歯と口の健康について考えよう」

「むし歯」そして「歯周疾患（ししゅうしっかん）」

今月は歯と口の衛生週間が4～10日にあります。みなさんも現在の自分の口腔状態が歯科健診の結果で分かります。自分の歯や口腔（口の中）の状態が良いかどうか関心を持って、歯と口腔を健康に保つように心がけてください。

今回はみなさんの健診結果で多かった歯の病気・状態についてどのようなものなのか説明をします。

「歯垢（しこう）」

歯を爪で引っかくと取れる白い塊（かたまり）のこと

食べ物に含まれる糖分をエサに増殖した細菌の塊で、プラーク1mg（お米1粒が約20mgなのでお米の20分の1くらい）のなかに、およそ300種類1億個も細菌が存在しています。

歯垢を放置すると、歯や歯ぐきの健康状態を損なう原因になります。

「歯石（しせき）」

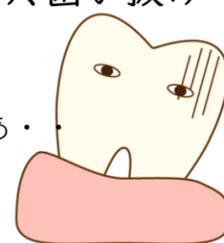
歯垢をそのままにしていると石のように硬くなってしまいます。

それが「歯石」で、こうなると自分では取れません。歯医者さんで取り除くことになります。



歯石や歯肉炎で歯ぐきが歯を支えられなくなり、歯が抜けしてしまう

ああ・



「歯肉炎（しにくえん）」

歯ぐきが赤く腫（は）れたり、歯みがきをすると血が出たりしますが、痛みはありません。痛みがないので、知らず知らずのうちに悪化させてしまいます。

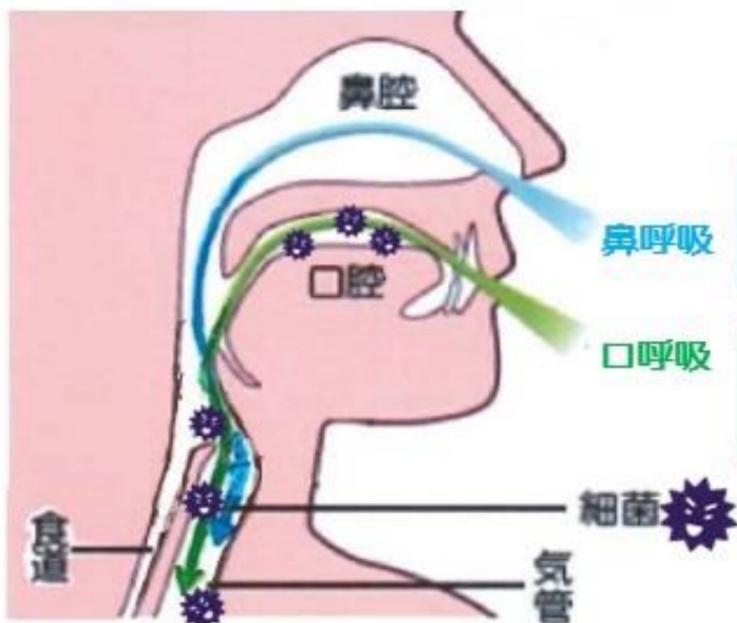
放置すると、歯周ポケットに食べかすなどがたまり、歯周病菌が増殖します。菌が増えることで口臭がするようになってきます。口臭がしてきたら歯周病が進行している証拠です。

ここ数年の状況ではむし歯のある人が減っています。これはとても良いことですが、一方で歯周疾患「歯垢（しこう）」や「歯肉炎」のある人がかなり増えてきていて、みなさんの将来の歯の健康が心配されるどころです。

早めの受診や歯医者さんでの定期健診でお口のお手入れをしてください。



「口呼吸」になっていませんか!?



- 鼻毛がほこりや花粉をせき止める
- 線毛、粘液でウイルスや細菌の侵入を防ぐ

- 鼻よりも防御機能が落ちるため、ほこり、花粉、ウイルスが直接肺に侵入

長いマスク生活の影響で口呼吸の人が増えています。口呼吸が習慣化することで健康にも影響がでます。歯にも悪い影響が……。自分はどちらかな？時々自分の呼吸を意識してみてください。

寒暖差などの影響でしょうか、発熱や咽頭痛などによる欠席が増えています。朝の検温をこれまで通り実施していただいているところだと思っておりますが、体調が悪い場合は無理をしないでゆっくり休養してください。

インフルエンザは5月の第3週に学級閉鎖が出て以降も感染の報告があります。ワクチンの免疫もなくなってくる頃です。感染予防として「手洗い」をしっかり行うとともに、十分な睡眠やバランスのよい食事で抵抗力を高めてください。

