

# 保健だより

平成29年 11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

「小春日和」って、いつのことか知っていますか？実は、寒風が吹き始める11月頃に訪れる穏やかな暖かい日のことをいいます。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老婦人の夏」というそうです。穏やかな「小春日和」にほっとしつつ、朝夕の気温差で、風邪を引きやすい季節でもあるので、手洗いや服装の調節をして、これからの寒さへの準備にとりかかりましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



今月のテーマは「歯」、その中でも「歯周病」についてお話しします。

歯を失う最大の原因は、「歯周病」です。厚生労働省の調査でも、35歳から69歳の年齢層の8割以上に歯肉の異常いわゆる歯周病等があることがわかりました。また、最近では、**歯周病は歯だけでなく、全身に影響を及ぼす**ことが明らかになっています。みなさんの歯科検診の結果でも、むし歯以外に、**歯みがきが不十分であったり、歯石や歯垢がついていたり、歯肉の出血や腫れなどの歯肉の異常**がたくさん指摘されています。体の健康のためにも、歯周病についての正しい知識をもち、しっかりと口の中の健康管理をすることが大切です。

### 歯周病ってなあに？

歯周病は、むし歯と同様に細菌に感染することによって起こる病気です。

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした膜（バイオフィルム）を作って歯にくっつきます。この細菌がその中で増殖し毒素を出して、歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしていきます。

歯周病は、大きくは「**歯肉炎**」と「**歯周炎**」に分けられます。「**歯肉炎**」は、**炎症が歯肉だけに起きている状態**で、歯肉の縁が赤く腫れますが、痛みなどはなく、気づかれないまま次の段階に進んでしまう可能性があります。この「**歯肉炎**」の段階で発見し、**正しい歯みがきや歯科医院で歯垢や歯石の除去**などを行えば、**健康な状態に戻すことができます**。

慢性的「**歯肉炎**」が続くと、歯周病は進行し、歯を支えている歯槽骨まで壊され、歯がぐらついたり、出血や膿が出たり、口臭が強くなるなどの症状がみられるようになり、最後には大切な歯を失うことにもなります。

歯周病が怖いのは、歯を失うこうとだけではありません。口の中で増殖した歯周病菌は、歯

肉の毛細血管を通じて全身に運ばれ、**心臓病・脳梗塞・糖尿病・低体重児出産や早産・お年寄りの誤嚥性肺炎**などさまざまな病気の要因になっていることがわかっています。



### あなたの歯・歯肉は大丈夫？

やってみよう！  
自分でできる

## 歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉  
ピンク色  
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉  
赤っぽい  
丸くフヨフヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

心当たりのある人は・・・



### まずは正しい歯みがきを！！

- ☆鏡で歯をみながらみがく。
- ☆毛先が広がらないくらいの軽い力でみがく。
- ☆歯ブラシは小刻みに動かす。
- ☆歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間は念入りにみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間をみがくときは、歯ブラシを歯の面に向かって45度の角度に当てる。



### 生活習慣の改善と定期的な検診を！！

- ☆生活習慣を改め、歯周病を予防する。
- ☆栄養バランスの取れた食事・唾液がよく分泌されるようによく噛んで食べる・過労やストレス、不規則な生活などによる免疫力の低下を防ぐなど。
- ☆とくに喫煙は歯周病にかかる率を上昇し、重症化するといわれています。
- ☆歯科医院で定期的に検診を受ける。
- ☆歯の痛みや腫れなどの自覚症状がなくても、定期的に受診し、歯石除去を行う。

歯周病のチェック項目で、たくさん当てはまる人は、一度歯科医を受診しましょう！！