



平成30年6月20日発行

長崎県立波佐見高校 保健室

健康診断は、3年生の歯科検診を残すのみとなりました。それぞれに受診が必要な人には受診勧告書を配布しましたが、みなさん保護者へ渡しましたか？異常がある場合や心配なことがある場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。受診した後は、報告書の提出も忘れずに！！

## 6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』でした

歯科検診の結果をみなさんに配布しましたが、ちゃんと結果は確認しましたか？「異常なし」以外の人は内容をよく見て、受診するようにしましょう。

特に「C」「G」「GO」の人は要注意ですよ！



## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける  
**むし歯**



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる  
**歯周病**



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

## どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！



左の絵にあるように、日頃の歯磨きは、歯の健康に大きく影響します。今はまだ症状がなくても、大人になるにつれて症状が悪化していきます。むし歯も歯周病も、歯を失ってしまうだけでなく、全身の病気に影響を及ぼす恐れもあると言われています。

おいしくご飯を食べたり、歌を上手に歌ったり、運動で力を出すために、歯は重要な役割を果たしています。当たり前ですが、永久歯は、一度抜けると二度と生えてきませんが、やはり自分の歯が一番違和感なく、しかもお金もかかりません。

毎日毎食後に3分間、将来の自分の健康のために歯磨きをしましょう。ツルツルの白い歯は、見た目にもとっても素敵ですよ！



# 歯を守りたい人のための



## Q & A

### むし歯編

### 歯周病編

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯



を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！

**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。

(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくめて「歯周病」です。



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ