

6月のほけんだより

県立津久井高校定時制 保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨がずっと続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

今月の目標は「歯」を大切に！



歯そのものが溶ける



むし歯

歯が痛い！

歯が溶けて穴があきます。
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す。

歯の周りが壊れる



歯周病

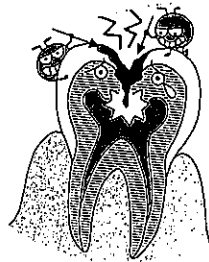
歯がグラグラ

歯ぐきや歯を支えている骨が壊されて
歯がグラグラ。
放っておくと歯が抜け落ちる！

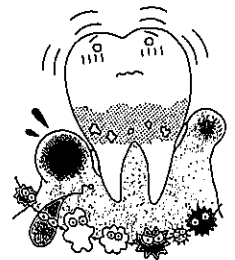
なぜ、歯が溶けたの？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の
「糖」を使って「酸」を
作ります。



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。

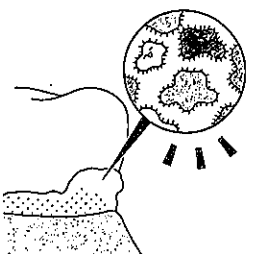


その原因は？

むし歯は、むし歯になっているところを削って
詰めたりかぶせたりすれば良いですが、歯周病
は歯が抜けてしまう怖い病気です。

どっちも同じ 歯垢 だった

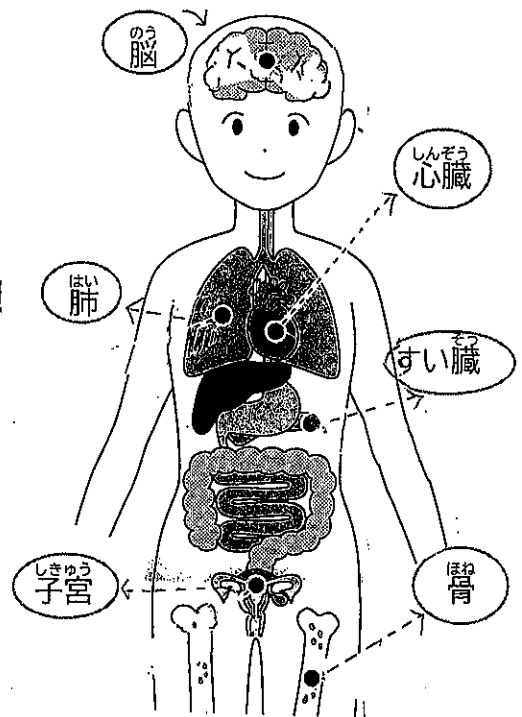
裏に続きます



歯だけの問題じゃない！

口の中の細菌が、かたまつたものが歯垢。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！
歯垢をなくすには、やはり、食べたり飲んだりしたら磨く！
これしかありません。

むし歯や歯周病を、放っておくと、菌が歯肉から血管に入り込んで、口の中以外の病気(糖尿病・誤嚥性肺炎・心筋梗塞・動脈硬化症・早産・アルツハイマー病・がんなど)にも影響するといわれています。
磨き方や、歯のことでわからないことがあったら、まずは保健室に相談にきてくださいね。



歯科検診の結果は、どうでしたか？

歯科検診の結果(歯の検査票)を見て、昨年よりCやCoが増えたなあと思った人は要注意です！

C・・・むし歯

CO・・・要観察歯(初期むし歯。放っておくとむし歯に進行する。)

G・・・歯肉炎(これ以上悪くなると歯槽膿漏になる。)

GO・・・軽度の歯肉炎(歯肉に軽い炎症がある。放っておくと歯槽膿漏になる。)

歯垢・・・〇がついていた人は、しっかり磨きましょう。

めざせ8020
ずっと健康でおいしく食べるために



*8020とは、80歳になっても20本以上歯を保とうという意味です。

むし歯は一度できたら、二度と元には戻りません。ただし、COの状態でしたら、歯磨きをしっかりすることで進むのを止めることができます。歯肉も同じで、GやGOの状態でしたら、改善できます。

歯や歯肉を大事にすることは、身体や気持ちを大事にすることにつながります。明白から、ちょっとだけでも、自分の口の中に関心を持ちましょう！

ペットボトルの飲み残しは・・・細菌だらけ！？

これから暑くなるとよく利用するのが、ペットボトルの飲み物ですね。口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌が増えたという実験結果があります。私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。口をつけて飲むと、この細菌がボトルの中に流れ込み、どんどん細菌が増えます。開けたら早めに飲み切る。暑い部屋に置きっぱなしにしないようにしましょう。

