

保健だより

平成30年 6月6日
五所川原農林高等学校
保健室

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です

～ のばそうよ 健康寿命 歯みがきで ～



6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。「歯と口の健康」と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？「むし歯がなければ大丈夫！」と考える人が多いのではないのでしょうか。確かに「むし歯がない、むし歯を治療済みである」ことも大切ですが、それだけではありません。「歯ぐきや歯を支える骨が健康である」こと、つまり「歯周病がない」こともとても大切なのです。「歯周病」は、世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由の第1位でもあります。原因は、むし歯も歯周病も「歯垢」。歯垢の中にはむし歯菌や歯周病菌がいます。毎日の歯みがきをしっかりと、歯の2大疾患「むし歯」「歯周病」から歯を守りましょう！



五農生の歯の様子 ～30年度歯科検診の結果から～



歯科(男子)	1年		2年		3年		全学年	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
う歯のない者	27	33.8	13	16.7	18	20.7	58	23.7
処置完了者	15	18.8	26	33.3	34	39.1	75	30.6
未処置歯のある者	38	47.5	39	50.0	35	40.2	112	45.7

未処置歯（むし歯）のある者の割合は全体の46%。2年男子では半数にむし歯があります。

歯科(女子)	1年		2年		3年		全学年	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
う歯のない者	15	25.0	4	8.9	8	16.3	27	17.5
処置完了者	21	35.0	15	33.3	18	36.7	54	35.1
未処置歯のある者	24	40.0	26	57.8	23	46.9	73	47.4

未処置歯のある者の割合は全体の47%。2年女子は特に多く、約58%にむし歯があります。

【むし歯について】

- 男女とも、未処置歯（むし歯）のある者の割合は全国値に比べて大変高く、全国値の約2倍となっています。むし歯があってもそのままにしている治療をしていない人が全校生徒の約半数いるという状況です。
- むし歯は立派な病気のひとつです。しかも自然治癒はしません。放っておいても治ることはなく、進行する一方です。そして治療の日数も費用もかかります。むし歯がある人は休みを利用して必ず受診して治療しましょう。

【顎関節、歯列、歯垢、歯肉の状態について】

- 顎関節の状態について学校歯科医さんからいねいに診てもらった人は、歯科医さんからのアドバイスを参考にしましょう。
- 歯並びが気になっている人は、矯正歯科で相談してみよう。
- むし歯が1本もなくとも歯垢や歯肉の状態が悪い人がいます。歯垢はむし歯・歯周病の大きな原因です。むし歯があってもなくても、毎日いねいに歯みがきをしましょう。

裏面へ続く→

歯科検診の結果を配付します

4月に行われた歯科検診の結果を全員に配付します（欠席してまだ受けていない人は除く）。自分の結果をよく読んでみましょう。**赤い○印がついているところに注目**です。歯や歯肉の状態、歯垢の状態、顎関節や歯列・咬合の状態などについて詳しく書かれています。これからの歯と口の健康管理の参考にして下さいね。

下の「受診のおすすめ」の欄に○印があった人は歯科を受診する必要がありますので、必ず家の人にも見せて、受診するようにしましょう。

何度も言いますが、「**むし歯**」や「**歯周病**」は立派な病気のひとつです。そのまま放置せずに必ず治療を受けましょう。特に3年生のみなさん！**進路活動の一環としてむし歯を治療しましょう**。新しい土地での生活を始めたり就職したりすると、なかなか治療に行く機会・余裕がなくなりますよ。



6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。毎日の食事はみなさんのからだを作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。また、栄養面についてしっかり考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむ心、郷土食を伝えていく力も育ててほしいなと思います。

そしてみなさん、朝ご飯を食べてきていますか？朝ごはんを食べる習慣がある人とならない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出るそうです。

朝ご飯を食べると…こんないいことがあります！

- ・仕事や勉強の集中力をアップ
- ・運動能力や体力アップ
- ・イライラを解消する
- ・やる気をアップさせる
- ・ダイエットを気にする人は適度な量の朝ごはんが効果的

朝ご飯をしっかり食べて、1日を最高の形でスタートさせましょう！



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！



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。



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。



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 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」。これをひっくり返して「歯周病」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、歯はガラガラ

★五農高ホームページからも保健だよりを見ることができます
<http://www.goshogawara-ah.asn.ed.jp/>