



ほけんだより 6月

2017年6月
沼津中央高校
保健室発行

世界で一番患者数が多い病気は 歯周病

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病 ○・×クイズ

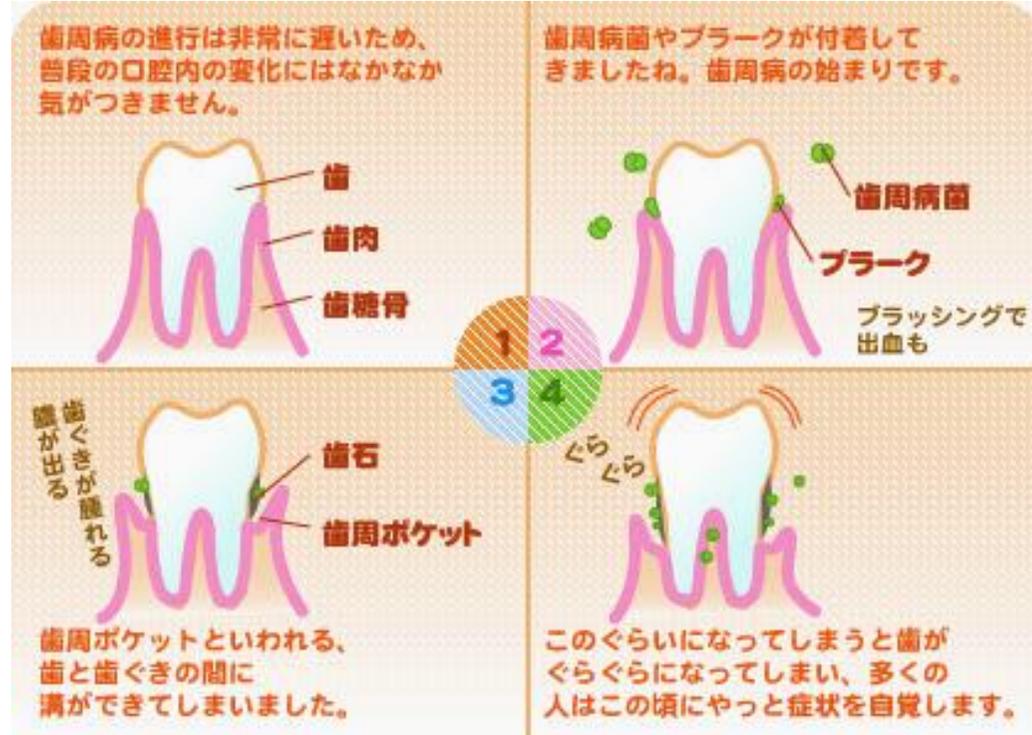
- 1** 大人がなる病気だよ？ → **×**

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- 2** むし歯ほどこわくないでしょ？ → **×**

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐり、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 3** 歯周病は治るから大丈夫？ → **×**

骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきをはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- 4** たばこって口の健康に関係するの？ → **○**

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。



セルフケア × プロケア
2つのケアで予防

セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずにいるいろいろなものを食べる

プロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう