

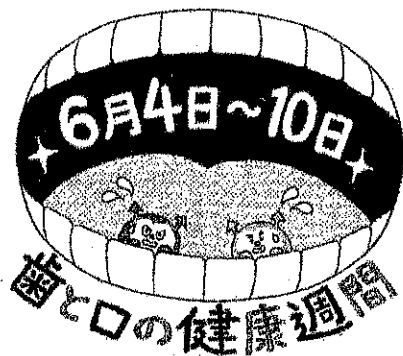
No.6

令和6年6月10日

世田谷区立三宿中学校 保健室

体育大会では皆さんの真剣な顔、緊張した顔とともに、たくさん笑顔を見られました。練習期間中は毎時間終わるたびに、足が痛いという人がたくさん来室し、どうなるか心配でしたが、本番当日はけがも体調不良者もほとんどなく、よかったです。

さて「鬼の^{おに}霍乱^{かくらん}」ということわざを知っていますか。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないということを表します。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気にすごしましょう。



●明日は歯科検診です●

● 日 時 6月11日(火) 8:45～

● 場 所 保健室 ● 医 師 デンタルオフィス世田谷公園 浅見先生

朝食後はしっかりと歯みがきをしてください。

こんなことを調べます。

- ・むし歯がないか
- ・歯垢(歯の汚れ)がついていないか
- ・歯肉(歯ぐき)ははれていないか
- ・歯並びやかみあわせ・あごの関節の状態

私たちは食べることで、生きていくのに必要な栄養を取り入れています。栄養を十分取り入れるためには、歯・歯肉・あごの健康が大切です。

何て言われるかな?～記号の意味～

- / (斜線) 健康な歯
- (マル) 治療済みのむし歯
- C (シー) 受診が必要なむし歯
- CO 初期むし歯の疑い
- X (バツ) 要注意乳歯

●水泳前健康調査●

11日(火)がしめきりとなっています。全員必ず提出してください。

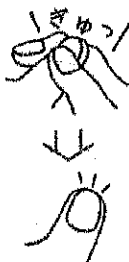
水分
足りている?

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。



爪でチェックしてみよう!



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



静かなる病、歯周病

Silent Disease

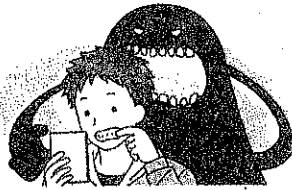
日本人が
歯を失う
原因

第1位

日本人の
40歳以上の
罹患率

約80%

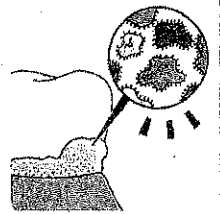
歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

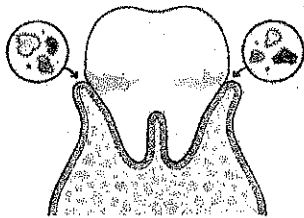
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

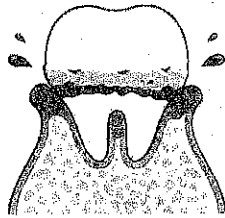
細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

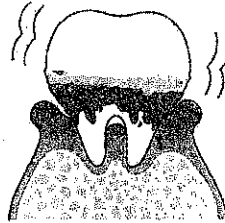
細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行して
はじめて、歯ぐきの
腫れや出血といった
自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、
歯がグラグラし始め、
最悪の場合は
抜けてしまいます。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます！

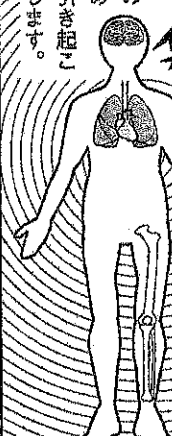
抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない！！

▼歯周病が進行すると、
細菌が歯ぐきから血管の
中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

セルフチェック

歯ぐきが
赤く腫れている

歯を
みがいたときに、
歯ぐきから血が出る

歯ぐきが
痛かったり
むずがゆい

歯と歯の間に
食べ物が
つまりやすい

硬い食べ物が
かみにくい

歯が
グラグラしている

朝起きた
ときに、口の中が
ネバネバしている

口臭がある

あてはまる項目が多い人は、
歯周病の危険大!

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！

