

# ほけんだより 6月

紀北工業高校 保健室

雨が続いたり、肌寒かったり、急に暑くなったり、...で、体も心もお疲れモードの人が多いように感じます。こんなときこそ、「睡眠不足」や「朝ごはん抜き」などのないよう、規則正しい生活を送り、体調をととのえ、体力を維持していきましょう。

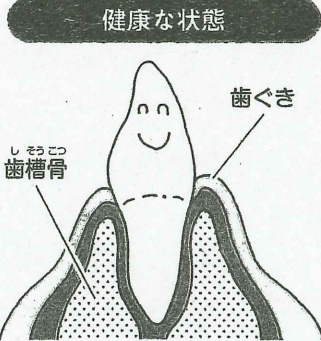


## STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

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。「静かなる病」とも呼ばれています。

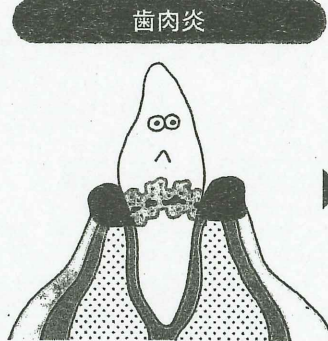


健康な状態

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

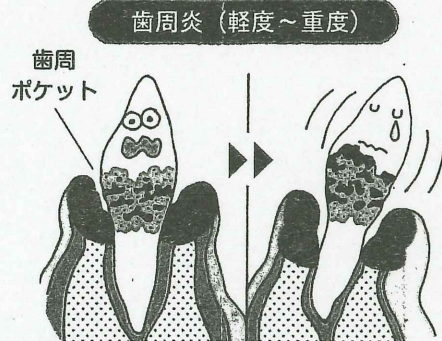


歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます



歯周炎 (軽度~重度)

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!



### 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように、一本ずつ、ていねいに。



### 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者にチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

### 熱中症

6月はそれほど気温は高くないですが、雨がたたく湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから熱中症が発生する危険があります。湿度が高いとき、激しい運動をするときは、特に注意が必要です。



## 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