



2018年（平成30年）6月
福山市立培遠中学校



4月11日（水）に歯科検診を実施しました。
この結果、歯科医への受診や相談の必要な人には、「歯科健康診断結果のお知らせ」（黄色い紙）を渡しています。早めに受診しましょう。

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

要注意乳
歯って何？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける

むし歯



歯が溶けて穴があいています。
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した。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる

歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、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？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの？

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？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。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！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



乳歯から永久歯に生え変わる時期に、永久歯のはえる場所にまだ乳歯が残っている状態で、歯並びに影響を与えたり、むし歯になりやすくなります。
歯は発育や成長に重要な役割を果たしますので、歯科医師と相談のうえ早く処置を受けてください。

6
月
25
日
(月)
か
ら

プール学習が はじまります		チェック & チェック
1 前の日までの 準備はOK？	2 今日は元気に プールに入れるかな？	
3 ☐ つめは切っておりますか？	3 ☐ 朝ごはんを食べましたか？	
4 ☐ 耳のそうじをしましたか？	4 ☐ 健康観察をしましたか？	
5 ☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は 治っていますか？	5 * 痛いところはありませんか？	
	* 熱はありませんか？	
	* 調子の悪いところは ありませんか？	

運動器検診について

近年、運動をほとんどせず、体の柔軟性に欠ける人がいる一方、部活動などで運動をやりすぎて、筋肉・関節などの運動器に障害が出る人が増えて問題になっています。

一昨年度から、学校の健康診断で運動器検診を実施し、痛みや異常などがないかを確認しています。早期に異常を発見し、対策を講じることで、重症化を予防できます。

【運動器検診問診票の結果から、特に多かった項目】



家庭での問診票の記入結果から、学校医に相談しました。その結果、専門医の受診が必要と判断された人は、受診のお勧めを配布しています。

また、運動機能の改善が必要な人は、6月中旬に運動機能改善のプログラムを配布します。ご家庭でプリントを参考に、勧められた運動をしてみてください。1～3ヶ月実施してみて、運動を行った結果を記入して、学校へ返信してください。

定期健康診断が終了しました。

専門医への受診や相談の必要な人には、お知らせを配布しています。この機会に、自分自身の体のことをしっかり理解し、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

全部 口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）が作りだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間くらいで治ります。

むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

3. タバコを避ける



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



こんな症状に注意

- ◆ あごが痛い
- ◆ 口が開かない
- ◆ あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎になったら

- ◆ 口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。

- ◆ 症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ





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」。これをひっくるめて「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、歯はグラグラ



季節にあつたがうので
暑い夏はたくさんの水分が必要！

からだから出ていく水(1日)



いのちにとって
大切な



からだの70%は水でできている！

からだに入ってくる水(1日)



※ 小学校4年生(10歳)で体重34kgの場合
 $34\text{kg} \times 60 \sim 100\text{ml} = 2040 \sim 3400\text{ml}$

1日2~3リットルの水分をとろう！