



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?

歯がグラグラ~~

要注意乳 歯って何?

を受けてください

V

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。



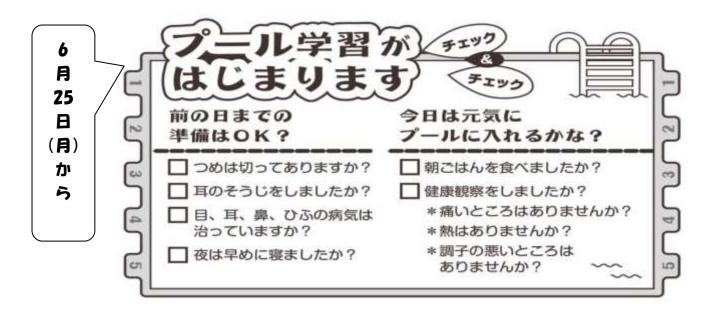
その原因は?

## どっちも同じ 歯垢だった

□の中の細菌がかたまったものが 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!



る状態で、 乳歯から永久歯に生え変わる時期に、 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 歯並びに影響を与えたり、 むし歯になりやすくなります 永久歯のはえる場所にまだ乳歯が残ってい

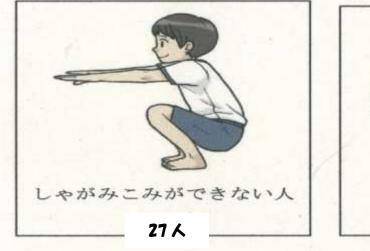


#### 運動器検診について

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下さい。1~3ヶ月実施してみて、運動を行った結果を記入して、学校へ返信して下さい。

#### 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。

#### 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

## 那口の中の 癇気です





- **●口の中の細菌(主にミュータンス菌)がつ** くりだす酸によって、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。





- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ボケット)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。

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。

#### 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。





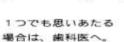


●あごの関節でクッションの役割を果たして いる関節円板がずれたり、あごのまわりの じん帯などが炎症を起こす病気です。

### 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





## 口内





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

### ロ内炎になったら

- ▶ロの中を清潔に保つ
  - 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

### むし歯になりやすい人っているの?

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

な

普 ま



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!

#### 「酸」で溶けた歯は元に戻らない?

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。



### だ液をたくさん出す方法はあるの?

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。



#### 歯周病は大人だけの病気でしょ?

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)



#### 歯肉炎と歯周病はどう違うの?

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。



#### 歯周病菌ってどこにいるの?

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



(ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ)

