



# 保健だより 6月号

平城高等学校 保健室  
平成 30 年度



歯科健診の結果通知を受け取った人、もう治療は済ませましたか？

歯は一生付き合う大切なもので、歯の健康は体の健康にも繋がります。異常があれば早く治療を始めましょう。

## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

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？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

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。



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！



## 予防のためのポイント4つ

### 1 歯磨きをする

歯の疾患の原因は歯垢。何も食べなければ歯垢はたまらないけれど、そんなわけにはいきません。だから食後はしっかり歯磨きをして、歯垢を取り除きましょう！それができないときは、せめてうがいで食べかすを取り除くと良いですよ。（ただし、うがいで歯垢は取れません）

### 2 しっかり噛む

噛むことで、歯や歯ぐきを酸から守ってくれるだ液が出ます。だから早食いはせず、しっかり噛みましょう。目安は、1口30回。満足感を得られるため、ダイエット効果も期待できそう！



### 3 ダラダラ食べをやめる

糖は口の中の細菌の大好物。これをえさに酸を出し、歯を溶かしてしまいます。表面が少し溶けたくらいなら、だ液に含まれるカルシウムが歯にくっついて元の状態に戻してくれます。でも頻繁に食べ物を口にすると、だ液の働きが追い付かずに歯はどんどん溶けてしまいます。



間食の回数を減らしたり、ジュースを控えたりすることで予防できます。

### 4 歯医者さんにもてもらう

歯の疾患は予防できます。もし異常があっても、早期発見すれば悪化を食い止めて早く治すことができます。そのためには毎日のセルフケアと、定期的な歯医者さんでのプロケアを合わせるのが効果的です。

どんなにしっかり磨いても、落とせない汚れもあります。痛みの治療だけでなく、予防やお手入れのために通う人も最近は増えているようです。

