

保健だより



令和4年6月30日

港区立港南中学校

歯と口の話

一生自分の歯で美味しく食べるために

4月に歯科検診を行いました。皆さんの口や歯はどうでしたか？

歯科検診の目的は、むし歯と歯周病、歯列不正や顎関節の異常などの早期発見と治療です。

しかし、検診の目的の先には、

『一生涯、自分の歯で美味しく食べられるよう、
今から歯と口の健康づくりをする』

という大きな目標があります。日本人の平均寿命は、男性が81.25歳、女性が87.32歳と過去最高を更新しました。さて、皆さんは人生の最後まで自分の歯で食べられるでしょうか。

歯を失い原因の多くは、「むし歯」と「歯周病」です。

「むし歯」は歯垢の中にある虫歯菌が出す酸によって歯が破壊される感染症です。

「歯周病」は歯垢の中に存在する特定の細菌が出す毒素によって、歯を支える歯肉、歯根膜、歯槽骨を破壊する感染症です。特に歯周病は厚生労働省の発表によると、総患者数は331万5000人で歯周病の有病率は、20歳代で役7割、30～50歳代は約8割、60歳代は約9割と非常に高い割合で歯周病になってしまっています。

成人の歯の数は親知らずの歯(8番)を除いて28本ですが、歯周病やむし歯で抜歯したり歯が抜けてしまったために、歯の数は平均で、40歳で27.5本に、50歳で24.8本に、60歳で21.3本、70歳で15.2本、80歳で8.9本となってしまっています。食べ物をしっかり噛んで食べるためには最低でも20本の歯が必要だといわれていますが、現実には、自分の歯で食べられない大人が多いのです。こうならないためには、中学生の今から意識して歯と口の健康づくりをしていきましょう。

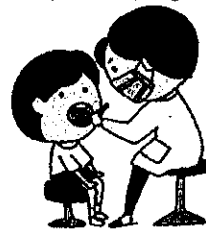
歯科検診でわかることは・・・

歯垢1gに約2億の
細菌が生息

「歯垢の付着」は要注意！細菌の塊の歯垢が不健康につながります。

さて、本校の現状はどうでしょう。今年の歯科検診の結果は、

- ◇むし歯のあった人・・・ 11人
- ◇歯肉炎を含めた歯周病が認められた人・・・ 20人
- ◇「歯垢の付着」が確認された人・・・ 16人



「歯垢の付着」だけだからといって安心はできません。他校の中学校で行った研究の結果、「歯垢の若干の付着」が指摘された1年生を対象に、定期健診から半年後に保健室で個別指導したところ、その人のほとんど全員が歯肉の発赤、腫脹など歯肉炎になっていました。

歯肉炎は歯周病の初期段階です。

歯肉炎はむし歯と違って痛みがないために気付かないうちに長い時間をかけて歯周病へと進行します。しかし、歯肉炎の段階であれば、毎日の歯磨きで歯垢をしっかりと除去することによって改善することができます。

歯を失うだけじゃなかった！ 歯垢にいる歯周病菌が体全体に及ぼす影響を知ろう

歯周病は、細菌の塊である歯垢（デンタルプラーク）の中に生息する歯周病菌が歯茎や歯を支えている歯を破壊する感染症です、しかし、この歯周病は歯を失うだけでなく、菌が血管に入り込んで体の中の血管を痛め、動脈硬化を起こすことが最近になってわかってきました。歯周病の人はそうでない人と比べて動脈硬化による病気の発症リスクが1.15～1.75倍という研究結果もあります。

動脈硬化とは文字通り、「動脈が硬くなること」です。動脈硬化が進むと、血液をうまく送り出せず、心臓に負担をかけたり、臓器に十分な栄養が行き渡らなかったり、血管自体がボロボロになって血管も切れやすくなります。これがいわゆる生活習慣病と呼ばれる心筋梗塞や脳内出血や脳梗塞などの病気の原因となります。

歯垢が付着しにくい食生活、毎食の歯磨きで歯に付着している歯垢を取り除くといった毎日の心がけが、この生活習慣病の予防にもつながります。

歯周病とむし歯 予防のために今からできること

これだけ健康に影響を及ぼす歯周病の予防は、原因となる細菌の塊である「歯垢」を除去することです、そのための方法は、

◇毎日の「歯磨き」は効果絶大！

歯磨きを全くしないかほとんどしない人は、毎日2回磨く人に比べて心臓病のリスクが1.7倍多いという調査データもあります。ただ磨くのではなく、しっかりと歯垢を落とす歯みがきをしましょう。

そのためのポイントは、

- ①優しく、細かく、一箇所20回。（歯垢が落ちればどんな磨き方でもよい）
- ②毎食後、こまめに磨く。
- ③歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使う。
（歯ブラシだけでは70%しか歯垢は取れません。）



◇毎日の食生活も気を付けましょう・・・細菌の活動を抑える食生活

①口の中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含む野菜類や歯周病菌の活動を抑えてくれる乳酸発酵食品を意識して食べましょう〈食べ物〉

②食事、間食（おやつ）は決まった時間に食べる。だらだら食べるなど長い間、口の中に食物が入っている状態は避ける。〈食べる時間〉

③唾液は細菌から歯を保護してくれる天然のリンスです。
よく噛んで唾液をたっぷり出しましょう。〈食べ方〉



◇定期的に歯科医に受診しましょう。良いことがいっぱい！

1年に1～2回はかかりつけの歯科医に受診し、磨き方の点検をしてもらいましょう。また、歯科衛生士によるプロケアにより、歯の隅々までクリーニングしてもらいましょう。虫歯や歯周病の早期発見にもつながります。

歯は一生の健康の維持にとっても重要な役割をしています。中学生のうちから、自分の歯や口の健康に関心を寄せ、毎日しっかりとケアしていきましょう。

