

保健だより

令和4年11月7日
港区立港南中学校

11月8日は「いい歯の日」 ～「いい歯は、毎日を元気に」プロジェクト～



11月8日の「いい歯の日」は日本歯科医師会が1993年（平成5年）より、この日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせて歯科保健の向上へ向けてPR重点日として設定し、この日に合わせて国民へ向けてのさまざまな歯科保健啓発活動を行っているものです。これを機に自分のお口の健康について見直してみましょう。

一生自分の歯で食べるために、 歯を失うむし歯と歯周病を今から予防しよう



この二つの病気の原因は、歯と歯肉に付着している**歯垢（デンタルプラーク）**の中にある細菌です。

歯垢1mg中には約10億個の細菌が存在しています。その中に歯肉炎を引き起こす細菌も多く存在し、毒素を出して歯肉に炎症を起こします。むし歯も、細菌が食事に含まれるでんぷんを糖に分解したときに出される酸で歯が破壊されます。

歯を失うむし歯、歯周病



予防のための3つの習慣

中学生は28本の永久歯が生えそろう年齢です。しかし、学業や部活動、塾通いなど、生活習慣や食生活が乱れがちであること、ホルモン分泌バランスがくずれると「歯肉炎」が起きやすくなります。

歯肉炎は放置すると歯を支える骨や組織を破壊する「歯周病」に進行する恐れもあります。歯についた歯垢を放置しておくと、歯垢が唾液の影響で固くなった「歯石」になります。歯石には歯垢がたまりやすく、また歯垢に生息する細菌が原因の「口臭」も引き起こします。



習慣Ⅰ 毎食後の歯みがきで歯垢をとり除く

～細菌の塊の歯垢を取り除く歯ブラシのポイント～

◇磨きき残しの多いところは、

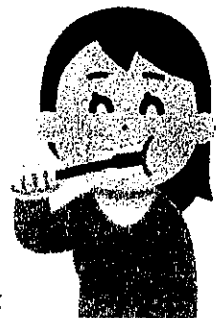
①歯と歯の間、②歯と歯肉の間③奥歯のかみ合わせの溝

◇歯ブラシの当て方・・・毛先は直角にあてます。

◇動かし方・・・優しく、細かく、1箇所20回みがきます。

◇歯ブラシで落とせる歯垢は70%ぐらいです。歯と歯の間に残った歯垢はデンタルフロス(糸ようじ)を使ってとりましょう。

◇特に夜寝る前の歯みがきは重要です。寝ている間に口の中に残った歯垢の中の細菌が活発に活動するからです。





習慣Ⅱ 食生活で歯周病を予防する

～噛み応えのある食品をよく噛んでしっかり唾液を出します
乳酸発酵食品をたべて歯周病菌の活動を抑制する～

*唾液は天然の抗菌リンスです。よく咬むことで唾液をたくさん出して細菌を洗い流す食べ方をしましょう。

歯につきにくく、よく噛むことができ、しっかり唾液を出させる食べ物を食べましょう。

野菜やキノコ類は、セルロースなどの食物繊維がたっぷり含まれている食品で、よく噛んで食べることで一緒に食べたでんぷんが歯につきにくくします。



その他

①ヨーグルトや乳酸菌飲料は乳酸菌が過酸化水素などを分泌して悪玉菌を殺菌し、同時に乳酸で口の中が酸性になる事で酸に弱い歯周病菌の活動を抑えます。



②食事やおやつは時間を決めて食べましょう。食事もおやつもダラダラ食いはしません。口の中にいつも食品が入っている状態が続くと、細菌の働きが活発になりむし歯や歯周病が進行してしまいます。食事、おやつは時間を決めて食べ、食べたらずくようにしましょう。

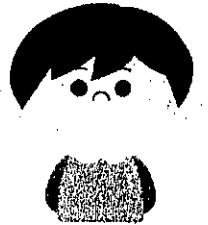
習慣Ⅲ 年1回の歯科医の定期チェックを受けて むし歯や歯周病の早期発見と治療を！ 歯医者さんに行くと良いことがいっぱい！



◇歯科医院へ年1回は受診し、定期的におむし歯や、歯周病の早期発見をしてもらいましょう。

◇歯科医院では、歯科衛生士さんが行うプロケアによって、いつもの歯磨きでは除去しきれないプラークを隅々まで除去してくれます。また上手な歯みがき指導もしていただけます。

マスク生活で気を付けたいことは・・・



◇マスクによって「口呼吸」が増えます。

マスク生活で口をあけたままで呼吸をする口呼吸が増えます。

口呼吸をすると、①口が乾燥する②唾液の減少③口の中の細菌も増加する④免疫力の低下⑤ウイルス感染しやすくなる。⑥虫歯や歯周病、口臭の原因になる。

意識して口呼吸を避けて鼻呼吸をするようにしましょう。水分補給を十分することも大切です。

◇会話が減って口を動かす筋肉が衰えてしまう

会話をする機会が減ることで口の周りの筋肉が衰えてしまいます。口を動かす「あいうべ」体操をして鼻呼吸を促しましょう。(この体操の仕方は、保健室前掲示の日本写真新聞社「中学保健ニュース」に掲載されています。)

*もっと知りたい方は、日本歯科医師会の啓発動画「よ防さんと歯の健康について学びましょう」や「いい歯の日 いい歯は毎日を元気に」プロジェクト動画もご覧ください。



*「よ防さんと歯と口の健康について学びましょう」URL

*「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト動画のURL