

# ほけんだよりがっ

2022年6月17日(金)さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室  
今月の担当:4-1(S, K)、4-2(H, T)

今月号より、本紙の一部を保健委員会の生徒がその月の保健目標に沿って作成していきます。

お知らせ



いよいよ6月が始まりました。梅雨入りで~~~~~す!!!  
さて、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」でした。歯と口の健康について振り返ってみましょう。

6月の保健目標:歯・口の健康を考えよう

## --LOVE AND TEETH--

### 歯の病気にはなにがある？

#### ①むし歯

むし歯は、ミュータンス菌という細菌が歯の表面を溶かして歯に穴があくことです。食べ物に含まれている糖質(特に砂糖)は、ミュータンス菌が酸を作る材料に使われます。丈夫な歯を育てるためにはタンパク質、カリウムやリン、ビタミンをバランスよく摂取することが必要です。

#### ②歯周病

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯ブラシが行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしてしまいます。日ごろから丁寧に歯を磨いて、歯周病を防ぎましょう。

#### ③ドライマウス(口腔乾燥症)

ドライマウスとは、口の中が乾燥している状態のことをいいます。口の中が乾燥すると、細菌が繁殖しやすくなり、口腔内トラブルを引き起こす原因になります。基本的にドライマウスは、ストレスや薬の副作用などが原因で起こりますが、シェーグレン症候群などの病気が原因で生じる場合もあります。口の中が乾いている自覚がある場合には、歯科を受診してみるとよいでしょう。

#### ④知覚過敏

知覚過敏とは、歯の表面にあるエナメル質がはがれて起こる歯に刺激が伝わることです。原因は主に歯ブラシによる歯の摩耗・歯周病・歯ぎしりなどがあげられます。歯がしみる場合は歯科受診をおすすめします。

#### ⑤親知らず

親知らずとは、一般的に10代後半から20代にかけて一番奥に生えてくる永久歯です。まっすぐに生えてくることもあります。斜めに生えてきたり、横向きに生えてきて歯茎に埋まってしまったりもします。親知らずによって、むし歯や口臭の原因となったり、歯並びが変わってしまったりするので抜歯が必要です。親知らずが生える人と生えない人、もしくは4本すべて生えない人もいます。

### 歯磨きをするときのポイント

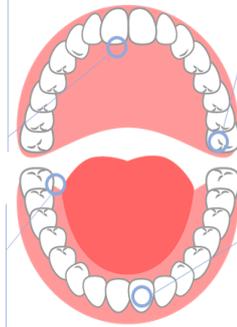
①:毛先を歯の面にあてる

**前歯の裏側**  
歯石が付きやすいので、ハブラシを立たせブラシの角の部分を使ってみがく。

②:軽い力で動かす

③:小刻みに動かす

**奥歯の裏側**  
ブラシを歯に対して少し斜めに入れ、前後に小さく動かす。利き手側はみがき残しが多くなるので注意



**歯のかみ合わせ面**  
ハブラシを常に小さく動かし、一本ずつ丁寧にみがく。

**歯の表面**  
-歯茎が健康な人  
ハブラシを直角にあてる  
-歯茎が弱っている・歯周病対策  
45度の角度であてる

### その歯ブラシ、古くなってないですか？

同じ歯ブラシをずっと使っていると、だんだん毛先が広がってきます。自分では丁寧に磨いているつもりであっても、実は歯ブラシが届いておらず、磨けていないということも。

歯ブラシの交換目安はおよそ1か月といわれています。ほかにも、歯ブラシを後ろから見たときに、毛先がヘッドからはみ出して見えるときは交換が必要です。

自分に合った歯ブラシを使い、歯と口を清潔に保ちましょう。

### 源頼朝は歯が原因で死亡した？



源頼朝の死因はいくつかの説がありますが、その一つに水を飲んで死亡したという説があります。療養中に誤嚥し、敗血症になったことが死因ではないかといわれています。源頼朝は多大なストレスにより、虫歯や歯周病を悪化させ、全身が損なわれてしまった可能性もあります。もし、頼朝が口腔ケアを受けていれば、誤嚥で死亡することはなかったのかもしれませんが。



保健室より

歯磨きは口の中の悪い細菌を減らし、口の中の「IgA」という抗体が外からウイルスや細菌が口の中に入ってきたときにそれと戦える余力を残すことにつながります。感染症予防の観点からも上記の歯磨きのポイントを実践してみましょう！