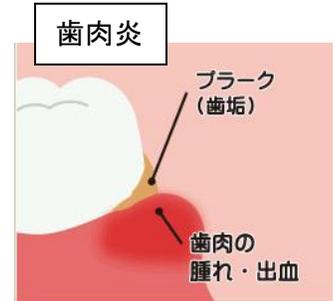


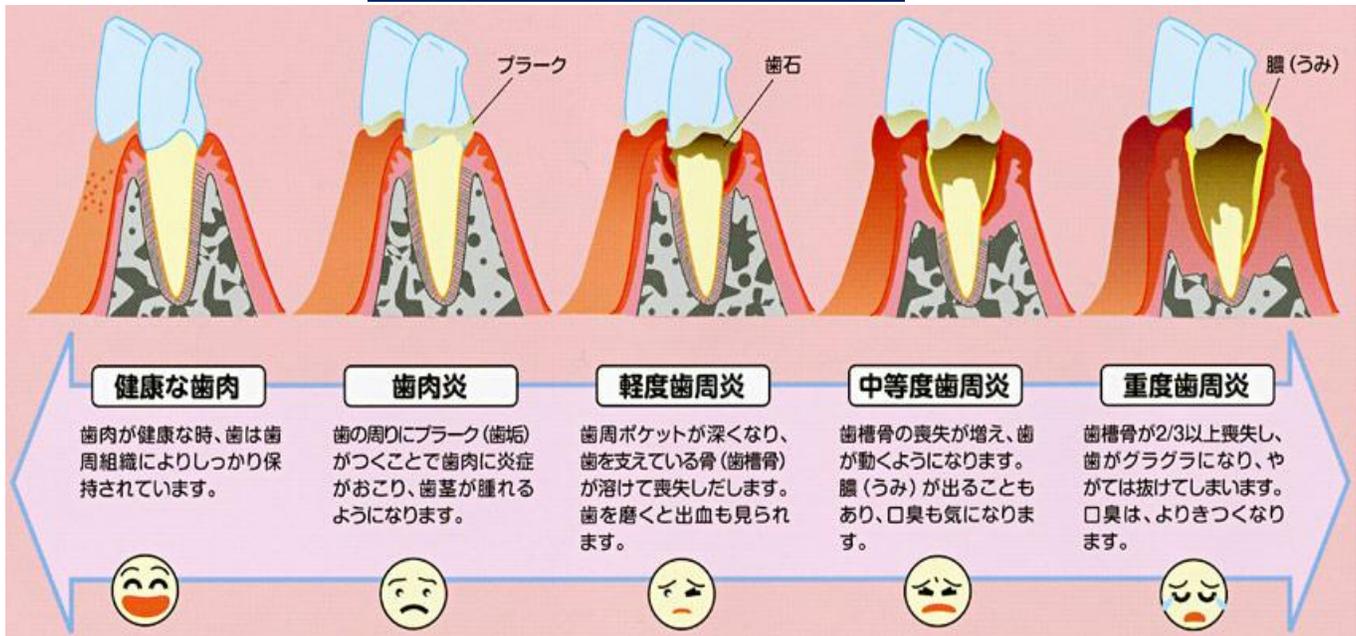
## ☆歯科健康診断で

### 【歯肉炎】と診断された人が多かったです

- ・先日実施した歯科健康診断の結果、むし歯がある人は少なかったですが、「歯肉炎」と診断された生徒がとても多いことが気になりました。
  - ・「歯肉炎」は、歯周病の初期の段階で、歯の周囲についた歯垢により歯肉に炎症が起きた状態です。歯みがきが不十分なことが主な原因です。
  - ・進行すると歯を支えている「歯槽骨(しそうこつ)」という骨が溶けてしまう「歯周炎(ししゅうえん)」という状態になり、歯がグラグラして、やがて歯が抜けてしまいます。
- ※歯周病は歯を失う原因の第1位で、気づかぬうちに進行してしまう恐ろしい病気です。



## 「歯周病」の症状と進み方



★歯周病初期の「歯肉炎」の段階ならば、歯みがきの方法や食生活を見直すだけでもかなり改善できます。「歯肉炎」と診断された人は、早めに歯科医の先生に相談するとともに、次のようなことをぜひ実践してみてください。

## 歯肉炎を改善する方法

### (1) 甘いものを控える

「いつも歯肉に赤みを帯びている」「歯みがきをいくら頑張っても歯肉炎が改善しない」という人は、糖分の多い食生活になっていることが多いようです。3週間程度甘いものを控えてみると、歯肉炎がかなり改善され、見た目にも歯肉の色が変わってくるはずです。

## (2) 免疫力を高める

かぜをひいている人や、アレルギー症状がある人などは、免疫に異常が起きて歯肉炎が悪化することがあります。歯肉は、口の中の細菌と身体の抵抗力が常に戦っている場所なので、歯肉を見れば身体の健康状態がわかるほどです。適度な運動をして免疫力を高めることも歯肉炎の改善に役立ちます。

## (3) 口呼吸から鼻呼吸に変える

歯肉の粘膜は、殺菌作用のある唾液（だえき）の力によって守られています。口呼吸によって歯肉が乾燥すると唾液のバリアがなくなって無防備になるため歯肉炎が起こりやすくなります。

また、口呼吸はかぜやアレルギーの原因にもなります。口呼吸から鼻呼吸にすると、歯肉炎だけでなく全身の健康を改善することができます。

## (4) 歯みがきは「みがいている」ではなく「みがけている」が重要

歯みがきをしていないという人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。しかし、「みがいている」と「みがけている」は違うのです。歯みがきをした後、歯垢染め出し液を使ってみてください。どこに歯垢が残っているか一目瞭然です。この歯垢を自分で完璧に取れば、歯肉炎は早期に改善されます。

## (5) デンタルフロスで歯の将来が決まる

歯肉炎の80%は、歯と歯の間で起こっています。歯肉炎を治すにはまず、デンタルフロスを使うことです。デンタルフロスは、歯ブラシでは取りにくい歯垢を取り除けるうえ、歯肉炎の症状である出血や口臭をチェックすることができます。



## (6) 歯みがき剤を効果的に使う

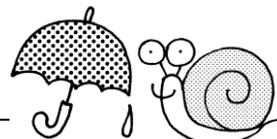
最近の歯みがき剤は、歯肉の炎症を抑える成分などが含まれている製品も多く出されています。歯みがき剤の成分を歯肉に浸透させるにはある程度時間が必要なので、歯みがき後のすすぎは少なめにし、味が残るくらいにすると効果的です。

## ていねいな歯みがきとフロス使用により歯肉炎が改善した例



炎症を起こした歯肉は赤みを帯び、ぶつくりと腫れています。ていねいな歯みがきやフロスの使用を続けると引き締まって健康なピンク色になります。

## 保健室からのお知らせ・お願い



- ① 歯科健診の結果、むし歯、歯肉炎、要注意乳歯、歯列・咬合の不正などで「治療のすすめ」に〇がついていた人は、できるだけ早期に歯科医を受診し、指導や治療を受けるようにしてください。治療が終わったら、保護者印を押していただき、担任の先生に提出してください。
- ② 手足の爪が伸びている人、前髪が目にかかっている人、ハンカチやタオルを持っていない人を時々見かけます。梅雨に入り、身体の清潔、衛生面には特に気をつけてほしい時期です。食事前の手洗いは、石けんを使ってていねいに行いましょう。水筒の中もきれいに洗い、いつも清潔に！
- ③ 梅雨の晴れ間は、急に気温が高くなり、湿度も高く、熱中症が発生しやすくなります。身体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。