

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です

昨日(5/26)、本校1回目の歯科健診を実施しました。長野中生は日頃から歯みがきをしっかりやっている人が多いせいか、むし歯が見つかった人は少なかったですが、「歯垢・歯石」や「歯肉炎」と診断される人が少し目立ちました。

「歯肉炎」は歯周病の初期の段階ですが、進行して「歯周炎」の状態になると、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊されて歯を失う原因になります。

また、歯周病は歯だけの問題ではなく、細菌が歯肉から血管の中に入り込み、体中をめぐる様々な病気（糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症など）を引き起こします。

歯周病は、初期の「歯肉炎」の状態なら、ていねいな歯みがきで歯垢を取り除くことでかなり改善することができます。思春期はホルモンの関係もあり「歯肉炎」になる人が増える時期なので、特に注意が必要です。

歯科健診の結果「歯肉炎」「歯垢・歯石」と言われた人は、早めに歯医者さんに行くとともに、次のことを実践してみてください。



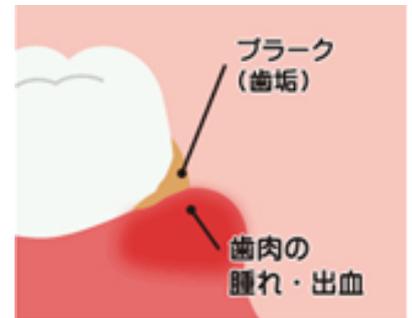
### 日本人の歯周病データ

- 歯を失う原因  
第1位 歯周病
- 15歳以上の人  
約40%が歯肉炎

## 歯肉炎を予防・改善する方法

### (1)「みがいている」ではなく「みがけている」ことが重要

歯みがきをしていない方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。歯みがきをした後に、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れば、歯肉炎は早期に改善されます。



### (2)歯みがき剤を効果的に使う

最近の歯みがき剤は、歯肉炎に効果の高い製品が多く出されています。歯周病用の歯みがき剤には、炎症を抑える成分が含まれていますが、成分を歯肉に浸透させるためにはある程度の時間が必要です。歯みがきをしている時間だけでなく、歯みがき後もその成分が浸透するようにすすぎを少なくすることにより、歯みがき剤の効果が持続します。

歯肉炎予防や改善のためには、「歯みがき剤をやや多めに使い、歯みがき後のすすぎは少なめにして味が残るくらいにする」のがポイントです。

### (3)デンタルフロスの使用で歯の将来が決まるかも！

歯肉炎の80%は、歯と歯の間で起こっています。

歯ブラシだけでは取り除くことができない歯の境目の歯垢を、デンタルフロスを使って取り除くようにすると大変効果的です。

フロスを使うと歯肉炎の症状である出血や口臭をチェックすることもできます。慣れない人は糸ようじを使うのも良いと思います。



#### (4) 甘いものを控え、食生活を改善する

歯みがきをいくら頑張っても歯肉炎が改善しない、いつも歯肉に赤みを帯びているという人は、糖分の多い食生活になっていることが多いようです。糖分の多い口の中で適度な温度と湿度が保たれると、細菌が増殖しやすく歯肉炎が悪化します。3か月程度甘いものを控えるだけで歯肉炎が改善します。見た目にも歯肉の色が変わってくるはずですよ。

#### (5) 「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無くなり、歯肉が無防備になるため歯肉炎が起こりやすくなります。

また、口呼吸は様々な感染症にかかるリスクを高めます。鼻呼吸にすることで鼻毛や鼻腔粘膜の働きにより歯肉炎だけでなく全身の健康状態を改善することができます。

#### (6) 体力をつけ、免疫力を高める

かぜをひいているや、花粉症などの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。歯肉は常に口の中の細菌と体の抵抗力が戦っている場所です。歯肉の状態は、全身の健康状態を映し出します。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。

#### (7) 定期的なプロフェッショナルケアを

歯周病の予防や改善には、歯ブラシやデンタルフロスで歯垢を取り除くことが基本ですが、どうしても取り切れなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になると、歯ブラシでは取り除けません。歯科医さんで定期的に歯石を取ってもらい、ブラッシング指導を受けることをおすすめします。

### 身体測定の結果

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校4月	全国平均 (4月)	全国平均との比較	本校4月	全国平均 (4月)	全国平均との比較
男子	1年	154.2	152.4	◎	44.7	44.0	◎
	2年	160.8	159.5	◎	51.5	49.0	◎
	3年	165.0	165.1	△	52.8	54.2	△
女子	1年	152.8	151.9	◎	43.2	43.7	△
	2年	154.2	155.0	△	47.4	47.4	○
	3年	156.2	156.5	△	50.0	49.9	◎



- \* 成長の仕方や体型には個人差がありますので、平均値は1つ目安として見てください。
- \* 体重が急激に増加している場合、運動量や食事の量や栄養バランスを見直してみてください。成長期の自己流ダイエットは、現在だけでなく、将来的な健康を損なう危険もあるため、絶対にやめましょう。心配なことがあれば、いつでも気軽に保健室までご相談ください。



### 視力検査の結果

(人)

学年	1年		2年		3年		小計		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
受検者数	63	59	60	73	77	78	200	210	410
裸眼A	36	29	30	30	27	37	93	96	189
裸眼B	1	2	3	1	2	3	6	6	12
裸眼C	16	9	12	17	15	7	43	33	76
裸眼D	6	17	5	11	10	12	21	40	61
裸眼省略者 (常時眼鏡等)	4	2	10	14	23	19	37	35	72

- \* 視力B以下の生徒が半数以上 (53.9%) となっています。
- \* 長時間パソコンやスマホなど近くのものを見続けていると、脳が「近くを見やすい目にしよう」とすることが近視の要因となります。また、度数の合わない眼鏡やストレスなども視力低下につながります。
- \* 「受診のすすめ」をもらった人は、早めに専門医で診てもらってください。