



# 保健室だより 11月号



2024

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00 白色：不在

※16日(土)は理化学研究所・横浜市立大学一般公開です。

保健室の利用を希望される時は、職員に声をかけてください。

※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザと診断された学生は、Formsで報告してください。詳細は、保健管理センターWebサイトで確認ください。

11月8日は「いい歯」の日

4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)」の日



語呂合わせから、11月8日を「いい(11)歯(8)」の日と、公益社団法人・日本歯科医師会が平成5年に制定しました。歯には、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする・発音を助ける・表情を作る・体の姿勢やバランスを保つといった役割があります。乳幼児期は、母子保健法で定められた「乳幼児歯科健診」、学童期は、学校保健安全法で定められた「学校歯科健診」を受けてきました。が、高校を卒業後は、自らが行動しなければ、歯科健診を受けることはできません。「いい歯」の日に、自分の歯の健康を考えてみましょう。

過去1年の間に歯科検診を受診した人の割合は58.0%。男性より女性の方が受診率が高い傾向にあります。

令和4年歯科疾患実態調査より

## 口腔内の二大疾患「むし歯」と「歯周病」

【むし歯】：歯の表面のプラーク（歯垢）の中に存在している細菌が、糖質をもとに作り出す酸で歯を溶かすことで生じます。むし歯により崩壊した歯質は、自然に回復することがありません。

大人のむし歯は、子供と同様に、歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分などに生じるだけでなく、過去のむし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側に生じたり、歯周病により歯の根面が露出した部分に生じたりもします。

【歯周病】：歯と歯肉の境目にたまった歯垢が、歯肉の炎症を起します。進行すると、歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台の骨が溶け出し、歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければなりません。歯茎が腫れている、歯を磨くと血が出るという場合は、歯周病が進行している可能性があります。歯周病の細菌や炎症が、全身のさまざまな病気（肺炎・冠動脈心疾患・糖尿病など）に影響するとも言われています。

4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合は、全体では47.9%。

高齢になるにつれ増加傾向にあります。

令和4年歯科疾患実態調査より

## 「むし歯」と「歯周病」を予防するために出来ること

むし歯・歯周病ともに、歯垢を蓄積させないことが大事です。そのためには、毎日のセルフケアに加え、定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう。

歯科受診のタイミング

横浜市健康福祉局健康推進課作成

学生向けマンガリーフレット⇒



【セルフケア】：自分で口の中を鏡を見て、異常がないかを観察する。歯ブラシでのブラッシングに加え、フロス（歯の間の汚れを落とす専用の糸）や歯間ブラシも利用し、歯を磨く。



【プロフェッショナルケア】：かかりつけ歯科医を受診し、口腔内のチェック、歯磨き指導、日々の歯磨きでは取り除けなかった汚れを取るため歯のクリーニングを受ける。

これらケアを続け、自分の歯と口の健康を保ちましょう。

鶴見キャンパス 保健室