



保健室だより 11月号 2025



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 9:00-16:00	6	7 9:00-16:00	8
9	10 9:00-16:00	11	12 9:00-16:00	13 9:00-16:00	14 9:00-16:00	15
16	17 9:00-16:00	18	19 9:00-16:00	20	21 9:00-16:00	22
23	24	25	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29
30						

【 11月8日は「いい歯の日」 】

日本歯科医師会は、1993年より語呂合わせで11月8日を「い(1)い(1)歯(8)の日」としました。

人間の歯は28本（オヤシラズ除く）あり、歯の喪失は、食生活に大きな支障をきたします。また、歯は、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割だけではなく、食事を味わう、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もあります。

乳幼児期は保健所で、小～高校に通っている間は学校で、歯科健診や歯磨き指導を受ける機会がありましたが、大人は、自らが歯科を受診しない限り、専門家に口腔内の健康状態を確認してもらえない機会がありません。20歳以上の過去1年間に歯科検診を受けた者の割合は58.5%、大学生世代の20代は、44.0%（男性38.3%、女性50.3%）と、割合が低いです。

歯と口の健康を守るため、セルフケアを毎日行うとともに、プロフェッショナルケアを歯科で受けましょう。

【 歯の喪失2大原因：虫歯と歯周病 】

◆虫歯：口の中にいる細菌が、食べ物に含まれる糖から酸を産生し、その酸によって歯を溶かす。

大人の虫歯はどこにできやすい？

◇子供と同様に歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分。

◇治療した歯と詰め物の間。もともと歯の治療がしてあるため、より歯の奥深くに進行することが多い。
神経を抜いた歯の場合、痛みが分からず気づくのが遅れる傾向にある。

◇歯周病により歯の根面が露出した部分。通常の歯は強いエナメル質に覆われているが、根面はエナメル質よりも柔らかい象牙質で、虫歯になりやすい。

◆歯周病：歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨（歯槽骨）を溶かす。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。4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合は47.9%で、高齢になるにつれ増加傾向にあります。若いうちから予防をしていく必要があります。



【 虫歯と歯周病の予防法：セルフケアとプロフェッショナルケア 】

◆セルフケア：自分で、歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ・歯と歯の間を、
歯ブラシ・フロス・歯間ブラシを用い、毎日丁寧に磨く。

◆プロフェッショナルケア：歯科を定期的に受診し、口腔内の健康状態を確認してもらい、
歯石除去や歯磨き指導を受ける。



参考：健康日本21アクション支援システム Web サイト、日本歯科医師会 | おいしく食べて健康長寿、

令和5年国民健康・栄養調査 結果公表 | 厚生労働省、歯と口の健康づくり 横浜市瀬谷区

鶴見キャンパス 保健室