



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碎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。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る機会がありません。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に、セルフケアを毎日行うとともに、プロフェ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。通常の歯は固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