



保健室だより6月号



2021

看護師在室予定 **黄色**：9:00～16:00 白色：不在

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			

※学生健康診断 2 次検査未受診の方は、看護師在室時に保健室までお越しください。

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)をしてください。

※学生定期健康診断の結果を YCU Portal「健康診断情報」欄で確認してください。今年度より紙での結果配付はありません。

【6月4～10日は歯と口の健康週間 令和3年度のテーマ「一生を共に歩む 自分の歯」】

厚生労働省は、8020 運動（80 歳で 20 本自分の歯を残す）を進めています。人間の歯は 32 本（オヤシラズ含む）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。

小・中・高校の時は、学校で行う健診項目に「歯及び口腔」があり、定期的に歯科検診や歯磨き指導を受ける機会がありました。しかし、高校卒業後は、大学や職場で行う健診項目に「歯及び口腔」がなく、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う機会はありません。

セルフケアを毎日行うとともに、歯科医での定期健診を受け、歯の健康を守りましょう。

【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？ ～

- ① 子供と同様に歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分。
- ② 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。
- ③ 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。

【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：歯科医で、口腔内の健康状態を定期的に確認してもらい、歯石除去や歯磨き指導を受ける。

