



保健室だより 11月号



2022

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			

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00

黄緑色：9:00～12:00

白色：不在

*COVID-19 と診断された時は、

鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは
金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に
連絡ください。



11月8日は『いい歯の日』

11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。日本医師会が1993年に設定しました。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。高校卒業までは、学校保健安全法に定められ学校での歯科健診がありましたが、大学ではありません。自らの意思で歯科健診を受ける必要があります。「いい歯の日」に、自分の歯と口の健康を考えてみませんか。

口腔内の二大疾患「虫歯」と「歯周病」

歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病です。歯周病患者は、年齢が上がるにつれ増え、虫歯患者の1.7倍です（厚生労働省 2016年歯科疾患実態調査、2020年度患者調査より）。

【虫歯】：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。虫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。

大人の虫歯は、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、過去の虫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。

「虫歯」と「歯周病」を予防するために出来ること

虫歯・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。

【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。