保健だより　11月

平成 23 年 11 月 4 日

鎌ケ谷市立鎌ケ谷中学校保健室

あいさつでつくろう、明るい鎌中！

鎌中の廊下や通路では、「こんにちは」や「Hello！」というあいさつがいつも聞かれます。私は、鎌中生のよいところは自分からあいさつができるところだと思っています。しかし、２学期になって、“あいさつをする人”と“しない人”ができつつあるように思います。あいさつは言葉だけでなく、心も相手に届けます。再度、一人ひとりがあいさつを心がけてみましょう。更に明るい雰囲気の鎌中になることを祈っています。

秋の歯科検診実施中！

１１月の保健行事

７日（月）８：４０～

２年生の歯科検診

先月、若草・１年生・３年生の歯科検診を実施しました。これまでの検診で、鎌中生は、う歯（むし歯）だけでなく、歯周病も多いことがわかりました。歯周病について正しい知識を身につけて、早期発見、早期治療をしていきましょう。

１．歯周病について

歯周病とは、口腔内（口の中）の細菌によって引き起こされる感染症です。歯周病は、歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯肉炎は歯肉（歯ぐき）の炎症をいい、歯周炎は歯の根元の骨や膜が破壊されるまで深く進行したものをいいます。

〈歯周病の歯肉〉

腫れていて、赤色。
触るとブヨブヨしている。

〈健康な歯肉〉

引きしまっていて、ピンク色。
歯の間の歯肉が逆三角形をしている。

〈歯周病の特徴〉

歯肉から血が出る

歯みがきや食事の時などわずかな刺激で出血する

歯肉に血や膿(うみ)が溜(た)まったままにしておくと重症化しやすくなります。歯みがきのときに軽い力でブラッシングをして、血や膿を外に出しましょう。

歯がうずく

歯肉がむずがゆく、歯が浮き上がっているように感じる

歯の周りの歯肉が腫れる

痛みは無く、歯肉がポコッと腫れることがある

口臭が強くなる

汚れや細菌がにおいの原因になる

水などがしみる

歯の根元の敏感(びんかん)な部分に水などが触れてしまいしみる

2. 悪化のサイン「歯周ポケット」

炎症がひどくなると、ぴったりと密着していた歯と歯肉の間に、まるでポケットのような溝(みぞ)ができてきます。その溝のことを、一般的に「歯周ポケット」と呼びます。歯の根元の骨や膜の破壊と吸収を繰り返し、徐々に深さを増していきます。この歯周ポケットは、内部に歯垢などの汚れが溜(た)まりやすく、更に悪化を招いてしまいます。

3. 予防は歯みがき！

歯周病や歯周ポケットをつくらないための予防法は、歯みがきをすることです。歯の表面に歯垢などの付着を防ぐためにブラッシングはとても有効なのです。

また、歯垢が歯にこびりついて石のように固くなったものを「歯石」といいます。歯石も歯周病を引き起こす原因になりますが、これは歯科医院で除去してもらわないととれません。

4. 早期発見・早期治療

定期的な検診で、口腔内の異常を早期に発見し、治療することも重要です。鎌ケ谷市の小中学校では、歯科検診が１年に２回行われています。検診の結果で「B. 歯科医に相談してください」や「C. 治療をしてください」に〇がついていた場合は、できるだけ早く歯科医院へ行きましょう。

１学期の歯科検診後も検診の結果を配付しています。9 月までに受診報告書の提出があったのは、治療が必要な人数の約２０％だけです。治療へ行った後は、受診報告書を学校まで提出してください。