

6月

保健だよ

令和6年
6月
幸手市立
八代小学校
保健室

「鬼のかく乱」ということわざがあります。「かく乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らして、十分なすいみんとこまめな水分ほきゅうを心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく...



子どもの3人に1人が歯肉炎です!

抜けた歯はもとはには戻りません。
歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆかったりする
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- かたい食べ物がかみにくい
- 大人の歯がグラグラしている
- 朝起きた時口の中がネバネバしている
- 口臭がある

当てはまる項目が多い人は**歯周病の危険大!**

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。定期的に歯医者さんで診てもらい、歯周病を予防しましょう!
また、歯科健診で「受診のおすすめ」があった人は早めに受診をお願いします。

静かなる病、歯周病

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **約80%**

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です
10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時には、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ(静かなる病)」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐる、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- ・糖尿病
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・誤嚥性肺炎
- ・骨粗しょう症