

保健だより



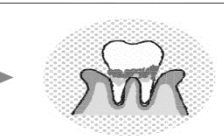
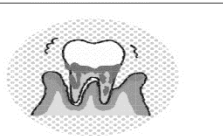
水海道二高保健室
令和2年7月1日

歯はとっても大事です。歯がなくなる原因はのはむし歯と歯周病が半々です。
高校生はあまり歯科医院に行かないそうですが、
定期的に通院しプロフェッショナルケアをしてもらいましょう！！

歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯垢（プラーク）	歯石		
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

予防法は？

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。



デンタルフロスを使うことも歯磨き習慣の中に入れてください。
歯ブラシでは歯垢が30%しか取れないともいわれています。