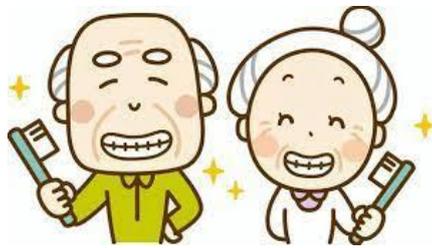


大切なあなたの健康づくりを共に考える

# 保健だより



令和6年11月22日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関陽子

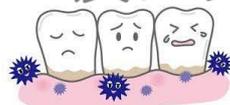
## 1年生歯科保健指導で

『一生涯の健康維持に欠かせない歯と口の健康づくり』について学習しました。

例年4月に行う歯科検診は、むし歯と歯周病、歯列不正や顎関節の異常などの早期発見と治療を目的に行っています。歯を失う原因の多くは、「むし歯」と「歯周病」です。しかし、検診の結果、本校のむし歯や歯周病の初期症状の歯肉炎の罹患率は、令和3年度の全国平均や東京都の平均を大きく上回る結果となりました。むし歯や歯周病で歯を失うだけでなく、口腔ケアが十分でない歯周病の原因菌が血管から入り込み全身の疾患の原因にもなります。

## 歯垢にいる歯周病菌が体全体に及ぼす影響を知ろう

私たちの口の中の常在菌と悪玉菌を知ろう



口の中には約800種類の多くの細菌がおり、99%は無害な常在菌として生息しています。歯周病であるジンジバリス菌やむし歯の原因菌のミュータンス菌などの悪玉菌は約1%に過ぎません。しかし、この歯周病菌が増えすぎると、歯周病菌が出す毒素で歯肉や歯を支えている骨を破壊する歯周病を引き起こすだけでなく、血管に入り込んで動脈硬化をはじめ、糖尿病、肝炎、アルツハイマー病、リウマチなど全身の病気を引き起こします。

食生活や毎食の歯磨きで歯に付着している歯垢を取り除くといった毎日の心がけや習慣が、むし歯や歯周病だけでなく生活習慣病など、全身の予防にもつながります。

## 自分の歯肉を観察し、歯肉炎を改善しよう



歯肉炎は歯周病の初期段階です。

歯肉炎はむし歯と違って痛みがないために気付かないうちに長い時間をかけて歯周病へと進行します。しかし、歯肉炎の段階であれば、毎日の歯磨きで歯垢をしっかりと除去することによって改善することができます。

## 歯周病とむし歯 予防のために今からできること

これだけ健康に影響を及ぼす歯周病の予防は、原因となる細菌の塊である「歯垢」を除去することです、そのための方法は、

◇毎日の「歯磨き」は効果絶大！ 歯垢を落とす歯磨き実習

歯磨きを全くしないかほとんどしない人は、毎日2回磨く人に比べて心臓病のリスクが1.7倍多いという調査データもあります。ただ磨くのではなく、しっかりと歯垢を落とす歯みがきをしましょう。

そのためのポイントは、

- ① 優しく、細かく、振動させる。一箇所20回。
- ② 毎食後、こまめに磨く。
- ③ 歯ブラシだけでは歯垢の70%ぐらいしか取れません。デンタルフロスも併用するといいでしょう。



◇毎日の食生活も気を付けましょう・・・細菌の活動を抑える食生活

- ① 口の中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含む野菜類を食べること。歯周病菌を破壊したり活動を抑えてくれる乳酸菌を意識して食べましょう。〈食べ物〉
- ③ 食事、間食（おやつ）は決まった時間に食べる。だらだら食べるなど長い間、口の中に食物が入っている状態は避ける。〈食べる時間〉
- ④ 唾液は細菌から歯を保護してくれる天然のリンスです。よく噛んで唾液をたっぷり出しましょう。〈食べ方〉



◇定期的に歯科医に受診しましょう。良いことがいっぱい！

1年に1～2回はかかりつけの歯科医に受診し、磨き方の点検をしてもらいましょう。また、歯科衛生士によるプロケアにより、歯の隅々までクリーニングしてもらいましょう。虫歯や歯周病の早期発見にもつながります。



## 歯科保健指導後の生徒の振り返りや感想です。

- ・歯と口の健康は、長生きするために必要だと思うのでこれからも歯磨きを続けたいと思った。
- ・今までの自分の磨き方と少し違ったので、そのことについて自分をアップデートしようと思いました。
- ・自分の知らなかった内容や歯の磨き方を教えてもらい、さらに歯磨きのやり方をその場でやれたので、覚えやすかった。
- ・口の中に住んでいて大悪党な菌がどのようなことを起こすか、ちゃんと歯磨きをしていないとどうなるかなどを、深く知れてよかったです。
- ・今までの自分の磨き方がダメなことばかりだったのできをつけようと思いました。また、親が認知症になってしまったらしっかり自分が手伝おうと思った。
- ・虫歯になると口の中だけではなく、体の全体まで被害を及ぼすことを知って、今後もしっかり歯を磨いていきたいと思った。しかし、強く磨きすぎると歯茎を傷つけてしまうので優しく丁寧に磨きたい。
- ・体験することで意外とみがかけていないことに気づけて良かった。
- ・自分も雑にしていたところがあったので危機感を覚えて歯に関して気を配っていこうと思いました。
- ・いつもの歯磨きは、そんなに時間をかけずにやっていたから、そこまで力をかけていなかった。しかし、今回の学習をしたことによって、歯磨きをできるようになると思う。
- ・学校がある日のお昼ご飯の後は歯磨きができていないので学校でも歯磨きをして虫歯にならないようにしたいです。
- ・小学校の時も、歯磨きの授業や講習は何回かあったけれど、実際にはブラシを使って磨きながら習うのは、とても印象に残った。また、先生が模型を使って教えてくれたのでわかりやすかった。
- ・歯について大きく考えてなかったが、重大なことなのだと知った。
- ・歯磨きしないことは虫歯だけでなく、その先の様々な病気につながるということが分かった。人によっていろいろな磨き方があり、良い磨き方はどれかわからなかったけれど、磨き方とその磨き方の良さを解説してもらえることで効果的な磨き方が分かった。

歯は食物の消化器官として健康の維持にとっても重要な役割をしています。また、歯磨き、食生活、定期点検などの口腔のケアは、むし歯や歯周病予防だけでなく全身の健康に関係することが理解できたようです。中学生のうちから、自分の歯や口の健康に関心を寄せ、毎日しっかりとケアしていきましょう。