

11月8日は「いい歯の日」です。

今日の給食時間に「歯の健康」に関する動画を放送します。保体委員長が学校歯科医の小野寺祐子先生にインタビューしてきました！

<インタビュー内容>

- ①藤森歯科に来る中学生の中で1番多い症状は何ですか？
- ②歯が健康な人は勉強やスポーツで良い成績なのは本当ですか？
- ③北栄中学校の生徒へメッセージをお願いします！

☆小野寺先生の回答を、お楽しみに♪

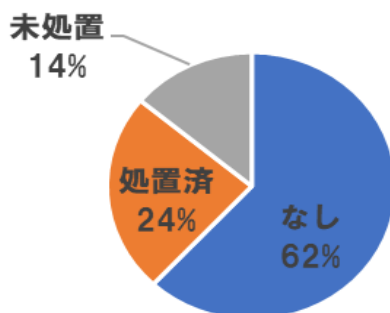
学校歯科医 小野寺祐子先生への質問、動画の感想などはchromebookのクラスルーム「保体委員会」のフォームに入力してください。

☆クラスコード：wkq3sgb

ちなみに、北栄中生の歯科検診の結果は…

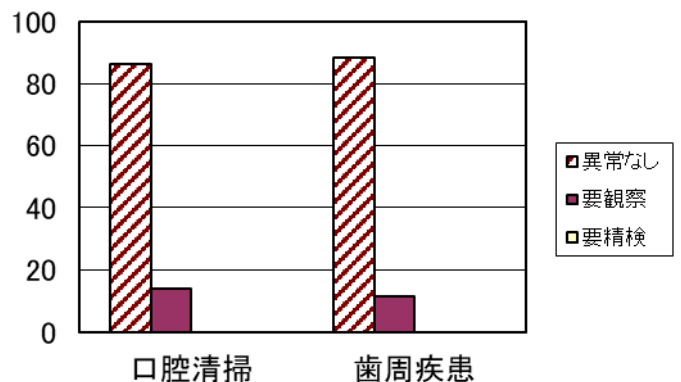
北栄中学校の生徒の歯科検診（4月27日）の結果です。 ※う歯→虫歯のこと

う歯の状況



※「未処置」→虫歯をそのまま放置している人の割合がここ数年で最も低いです！

口腔清掃、歯周疾患の状況



※口腔清掃、歯周疾患は共に「異常なし」の人の割合が8割を超えています。

1年生には冊子「Chew be 歯ppy」を配布します。ぜひ読んでくださいね！

→裏面もあります。

静かなる病、歯周病

Silent Disease

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ときには、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みます。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。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行して
はじめて、歯ぐきの
腫れや出血といった
自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、
歯がグラグラし始め、
最悪の場合は
抜けてしまいます。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます！

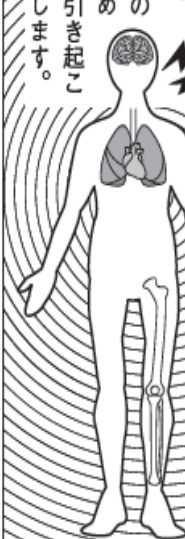
抜けた歯は元には戻りません。

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
ぐるって、様々な病気を引き起
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

歯周病セルフチェック

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ☒ 歯ぐきが赤く腫れている | ☒ 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る | ☒ 歯ぐきが痛かったりむずがゆい | ☒ 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい |
| ☒ 硬い食べ物がかみにくい | ☒ 歯がグラグラしている | ☒ 朝起きたときに、口の中がネバネバしている | ☒ 口臭がある |

あてはまる項目が多い人は、
歯周病の危険大!

歯医者さんに診てもらおう

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。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

