



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和6年11月号

気候が安定しない日が続いていましたが、徐々に肌寒い日が増えてきましたね。季節の変わり目や疲れなどが関係してか、風邪症状を訴える人が多くなっています。これからの季節は、空気が乾燥するために感染症が流行しやすいです。感染症に感染しないためにも、また、広げないためにも、日頃から手洗い・手指消毒、十分な睡眠、バランスの良い食事など感染症対策を心掛けていきましょうね。

11月8日はいい歯の日

歯を磨いて心と体の健康を守ろう！！



【歯周病とは？】
歯周病とは、歯を支える歯肉や骨(歯槽骨)が壊されていく病気です。
むし歯は、歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯が抜けないように支えてくれている組織が壊されてしまう病気であるため、進行してしまうと、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。
また、歯周病菌や歯周病菌が作り出す毒素は、インフルエンザなどのウイルス感染を進めたり、糖尿病や心疾患、呼吸器疾患、認知症など、様々な全身の病気に影響を及ぼしたりします。さらに、自分自身の体だけではなく、早産や低体重児出産を引き起こす危険性も高めま
す。
40歳以上の日本人の約8割が歯周病に罹っており、日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。
生涯にわたって、自分自身や家族の健康を守るためにも、毎日、歯を磨き、口の中を清潔にしておくことが大切です。

☑ 歯周病セルフチェック

- 口臭を指摘されたことがある。または、自分で気になる。
- 朝、起きたら口の中がネバネバする。
- 歯みがきをすると、歯肉から出血することがある。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯と歯の間に食べ物が詰まる。
- 歯が浮いたような気がする。歯がグラグラする。

※ 1つ以上当てはまると歯周病のリスクあり。3つ以上当てはまると歯周病が始まっている。



* 歯みがき粉の効果 *

フッ化物が含まれている歯みがき粉には、むし歯菌が作り出した酸によって溶かされた歯を元に戻す効果があります。これを再石灰化と言います。

フッ化物が含まれている歯みがき粉を使って、毎日、歯を磨くことでむし歯になりにくい強い歯となります。

ただし、歯みがき後に何回もうがいをしてしまうと、フッ化物が口の外に流れ、再石灰化効果が得られにくくなってしまいますため、歯みがき後のうがいはごく少量の水で1回だけ行くと良いです。

歯みがきをする時は、フッ化物入りの歯みがき粉(濃度は1450ppmがおすすめ)を、ぜひ、使ってみてくださいね。



* ゆっくり歯みがきのおすすめ *

歯をゆっくりと丁寧に磨くことが、むし歯予防につながることは当たり前のことですが、実は、自律神経の働きを整える効果もあるそうです。

特に、朝にゆっくり歯みがきを行うと、副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズにでき、心身がベストな状態で1日を迎えることができるのだそうです。

朝は忙しくてなかなかできないかもしれませんが、興味のある方は、試してみてください。

