

ほけんだより 6月



令和3年6月鴨宮中 保健室

小田原市も、感染者が増加していることから、6月1日より「まん延防止等重点措置」という対策がとられています。また、今までよりも感染力が強いという「変異株」も増えており、みなさんの年代でも重症化する人が多くなっています。一人ひとりが、「基本行動」をしっかり守って、自分や家族、友だちを大切にしましょう！

【基本行動】毎日の検温（健康観察）／こまめな手洗い／マスクの着用／体調が悪い時は休む、外出しない

歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

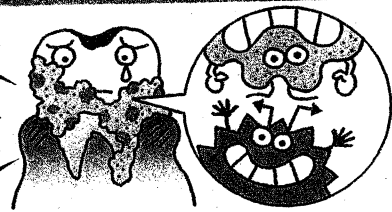


その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまったものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。





歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



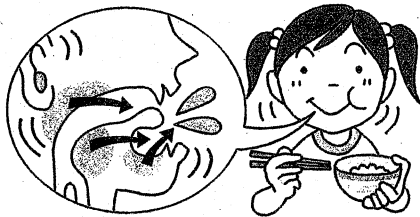
Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

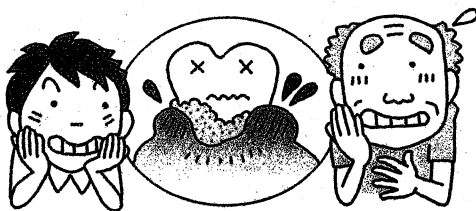
A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1日30回が目安です。



Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。

(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



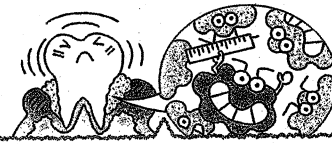
Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はガラガラ