

ほけんだより



平成30年6月
蒲生高等学校
生徒保健委員会
3-2 大病玲者
歳元裕理
森岡優十

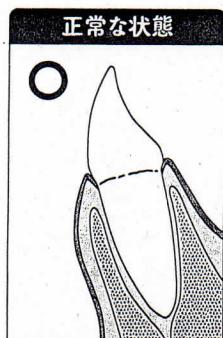
愛は苦しみを生むまい。
苦しみを生むのは独占欲であり
それは愛とは反対のものだ
サンニティ・ジュベリ(フランスの作家)

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることがあまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

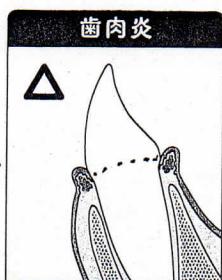


歯周病とは？

細菌感染によって、
が壞される病気です
歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）



歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが織りでしっかり繋がっています。



歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



症状が進行して、歯を支える織維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうこともあります。

歯周病

チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがしい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなつたように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、
歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

歯周病

ギネスブックにも登録

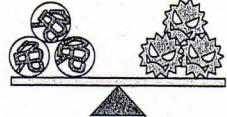
世界で最も患者数が多い

病気です

どうして歯周病になるの？

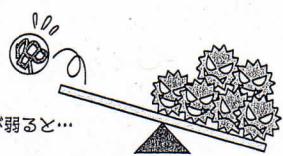
本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。

免疫が正常



歯みがきで菌がコントロールされている

免疫が弱ると…



菌が増えすぎると…

歯周病に！

大事なのはこれ！

規則正しい生活で免疫力を保つ

=歯周組織の防御力をUP

歯みがきで口の中の清潔を保つ

=菌の攻撃力をDOWN

「cure」から
(治す)

「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアする
と同時に、定期的な歯医者さんのメンテナンス
が有効です。歯医者さんには、痛くなったときに
治すためだけではなく、
予防のために手入れをしに行く時代です。



□内には無数の菌があります。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、□の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

□は体の入口です

歯周病 × 体の病気

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。