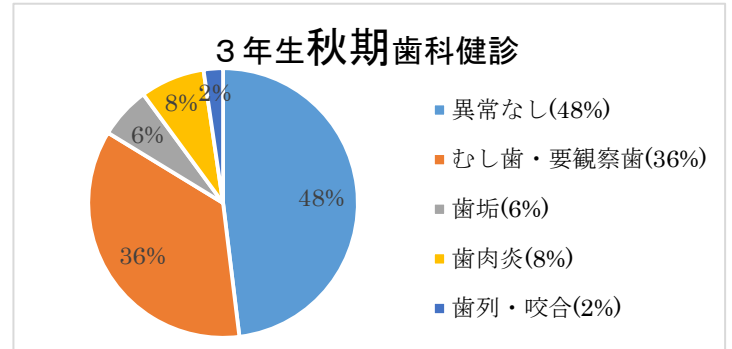
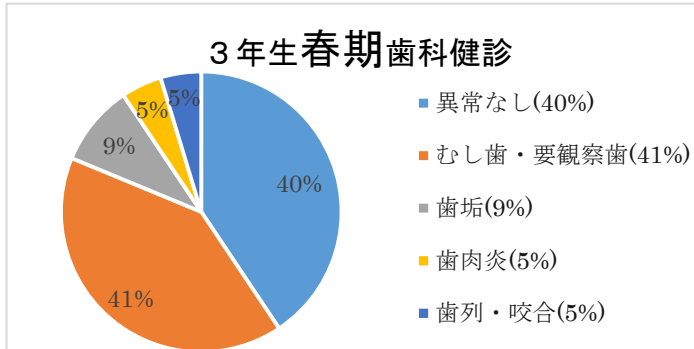


保健室より ～受験生のための特別号～



★先週20日に、秋期歯科健診を実施しました。

結果を見ていただくと、春期よりも秋期が良くなっているように思いますが、春期の時点で**6割の生徒が「健康でない」、**言い換えれば2人に1人は口腔状態が悪いという結果です。春に治療勧告を出しましたが、10月現在で受診・治療をした人は、3年生全体で**11%**しかいませんでした。今回の健診を終え、健康な口腔状態の生徒が半数以下ということ、大きな問題と捉えています。



風邪をひかないためには歯みがきが大事！！

実は口腔衛生と風邪予防には深い関係性があります。風邪やインフルエンザの感染経路は主に飛まつ感染・接触感染です。もちろん感染予防に手洗い・うがいは怠ってはいけませんが、歯みがきをきちんと行うことでも、風邪予防ができるのです。

風邪やインフルエンザのウィルスは、口内に入り増殖してから体内に影響を与えます。ここでポイントになるのが、のどの粘膜です。通常はウィルスがつかないような仕組みになっているそうです。しかし、この仕組みの要となるたんぱく質を破壊してしまうのが歯垢や食べかすなのです。そのため、歯みがきを怠っていると粘膜の仕組みが壊されていき、ウィルスに負けて風邪をひきやすくなってしまいます。

歯みがきには「むし歯予防・口臭予防・風邪予防」の効果があります。食後には必ず歯みがきをしてください。最低でも夜、一日の終わりには歯みがきをして、一度口腔内をリセットしましょう。



あなどってはいけない歯周病

歯科健診では、むし歯やむし歯になりかけの歯を気にする生徒がほとんどですが、歯周病にも注目してほしいのです。歯肉は歯を支える土台ですから、むし歯よりも深刻です。歯とは関係のない病気も、実は歯周病が原因だった、などという症例も多いのです。

赤くなっている・ぶよぶよしている・腫れている・歯みがきをすると痛い・血が出る、思い当たることはありませんか？自覚症状の少ない歯周病だからこそ、注意を払ってケアしなければなりませんね。

最後に・・・

健診後に学校歯科医の先生から「歯や歯肉の状態ですべて分かる。」というお話をいただきました。歯みがき習慣ができていないか、食生活はどうか、学校や家庭での指導がどうか・・・。受験や就職時の面接でも、**歯・口もとの状態で大きく印象が変わる**ということも教えていただきました。今のうちに治療しておくことをお勧めします。

