

ほけんだより 11月

令和4年11月

佐世保市立日宇中学校保健室

朝の冷え込みが厳しく、布団から出るのがつらい季節になってきました。新型コロナウイルス感染者数が増加の傾向にあり、第8波に入ったかと言われています。あわせてインフルエンザの感染者も市内で出てきており、今年こそは同時流行になるのではと心配です。寒くなりとてもつらいですが、手洗い・換気をしっかり行い、引き続き予防につとめましょう。

STOP コロナ・インフルエンザ



歯科受診のススメ

～歯科検診後に歯科受診を勧めた人の受診率～

1年生…37.4%、2年生…35.4%、3年生…30.8%です。



80才で自分の歯が20本以上あれば食生活にほぼ満足できるということで、8020運動が推進されています。その割合が、昭和62年（運動開始前）は7.7%でしたが、平成28年は51.2%になっています。それでも80歳以上の半数近くの方が、食生活に十分満足できていないことになります。自分の歯でないとしっかりかむことができないため、自分の歯が残っていない場合は、かまなくても食べられる軟らかい食べ物を摂りがちになります。かまなくても食べられるものは、早食いや丸のみになり、過食・肥満・高血糖を引き起こすことになります。歯科受診を勧められてまだ受診していない人は、全身の健康のためにも、できるだけ早く受診して欲しいと思います。また、受診を勧められていない人も、定期的（1年に2・3回）に受診し、口の中の点検とクリーニングをしてもらうことをお勧めします。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



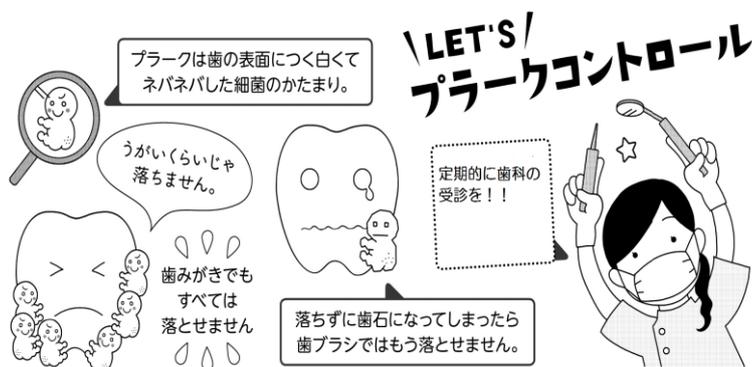
歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。



口の中には、300～500種類もの細菌がすんでいます。これらは普段悪いことをしませんが、ブラッシングが十分でなかったり、砂糖を摂りすぎると、プラークをつくりだします。プラーク1mgの中には10億個もの細菌がいて、むし歯や歯周病を引き起こします。ていねいなブラッシングと定期的な歯科受診で8020の達成を!!

マスクを外すと『歯垢と口臭が…』ということにならないよう鏡を見て口の中をチェックしてみましょう。

またマスク生活で口呼吸も増えているそうです。口呼吸は口の中が乾燥して歯垢がつきやすく、むし歯や歯周病・口臭の原因になります。マスクの下の口元にも意識してみましょう。