

2019 年度

保健だより 6 月

徳島市立高校 保健室



歯を大切に

歯・口腔内の良い状態を保つためには日常に「予防歯科」の考えを取り入れることが必要です。
歯・口腔内が不健康な状態だと生活の質（QOL）も下がっていきます。そうならないために正しい知識を身につけ、歯・口腔内を守り管理していくことが必要です。

虫歯・歯周病の影響からの例

※狭心症・心筋梗塞・脳梗塞

歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を誘導するプラーク（脂肪性沈着物）が血管壁に付着し血液の流れが滞りやすくなる。

※糖尿病

歯周病菌の死骸の持つ内毒素が体内に残り血糖値に悪影響を及ぼす。

（インスリンの働きを阻害する）

※低体重児出産の可能性

歯周病菌→炎症を起こした歯肉の血管→血中内→羊水内へと移動し胎児の成長に影響を及ぼす可能性があるという報告も。

※肺炎

歯周病菌が気管に入ると肺炎をおこすこともある。

他にも様々な疾患や日常生活を送る上においての支障等の報告もあります。



2 大ケア

セルフケア…歯科医や歯科衛生士から指導されたことを日常自分で行う。

プロケア …歯科医院などでの予防処置

（数ヶ月ごとの歯石除去や、口腔内の点検、ブラッシング指導など）



「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」

噛むことの重要性を表した標語（公益財団法人 8020 推進財団）

ひ…肥満防止

み…味覚の発達

こ…言葉の発音 （言葉がハッキリと言える）

の…脳の発達 （噛むことによって脳に刺激が伝わる）

は…歯の病気予防

が…ガンの予防 （唾液に殺菌機能がある）

い…胃腸の働きを促進 （唾液が多く出る）

ぜ…全身の体力向上

人間は 20 本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができますと言われています。



年生の保健委員作成のコーナーを掲載します。ぜひ、読んでくださいね。

