

5月 保健だより

青森県立青森西高等学校
第 2 号
令和 8 年 5 月 25 日



口の健康からからだの健康へ

口の中の菌や炎症によって生じた物質が、歯ぐきの血管やリンパ管に入り込み全身へ運ばれていくことで、様々な悪影響が全身に及びます。口の健康は長寿にも繋がるといわれていますので、口を健康に保ち、全身の健康づくりに繋げていきましょう。

ポイント① 「よく噛む」

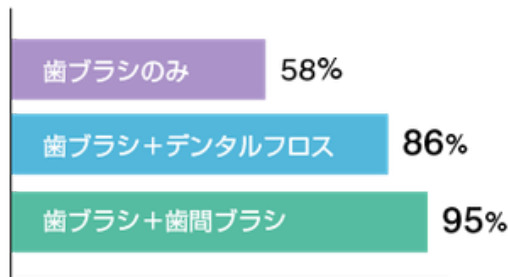
よく噛むことで唾液の分泌がよくなり、満腹感が得られやすくなります。

- 色々な食品を食べる
- 食事に集中(テレビ・スマホから離れる)
- 歯ごたえのある食材を食べる

ポイント② 「口の中を清潔に保つ」

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは取ることができません

歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改編

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいためプラーク(歯垢)が残りやすい場所です。歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くまで割合を上げることができます。

ポイント③ 「定期的な歯科受診」

むし歯などの治療はもちろん、普段の歯磨きでは行き届かない汚れを落としてもらいましょう

◆日本歯科医師会の調査結果 (歯科医療に関する一般生活者意識調査)

4人中3人が「もっと早くから歯の治療を始めていればよかった」と後悔しているという調査結果があります。

歯を失う原因は虫歯だけではありません

1. 歯を失う原因の1位が歯周病 (約4割) !

【歯周病の進行】 歯と歯ぐきのすきまから細菌が侵入 ⇒ 歯ぐきが炎症、出血 ⇒ 歯を支えている骨を溶かす ⇒ 歯を失ってしまう

2. 実は身近な歯周疾患 **4割!** 歯ぐきからの出血の割合 (全世代)

5割! 歯周ポケット保有率 (45歳以上)

