

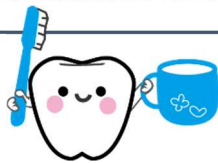


上河内地域学校園 生活習慣病予防だより

たけのこ通信

～たけのこのようにスクスクと育ちますように～

令和元年 11 月
上河内地域学校園
健康食育部会
保護者の方と一緒に
読みましょう。



口からはじめる生活習慣病予防



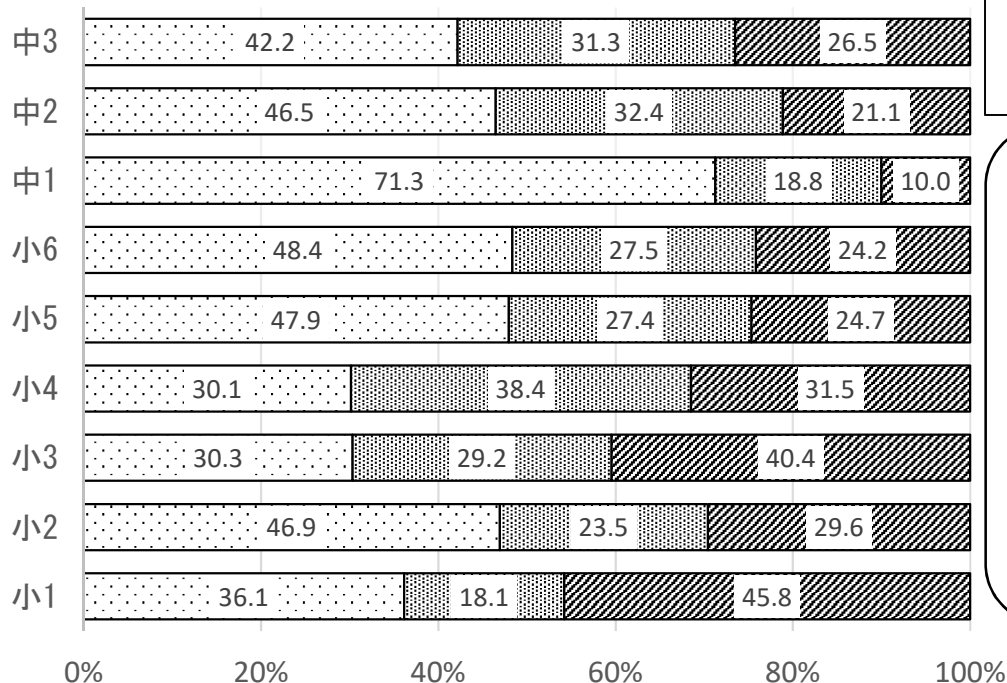
上河内地域学校園のみなさん、こんにちは。

11 月 8 日は「いい歯の日」です。みなさんの口の中は健康ですか？

上河内地域学校園の児童生徒の、歯科検診の結果をまとめました。その結果、**上河内の子どもたちは、全国平均と比べてむし歯が多い**ことが分かりました。



令和元年度 上河内地域学校園 歯科検診結果



□むし歯のない者

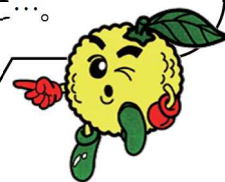
■処置完了者

■未処置歯のある者

小学校に入学した時点でむし歯になっている人が多いです。

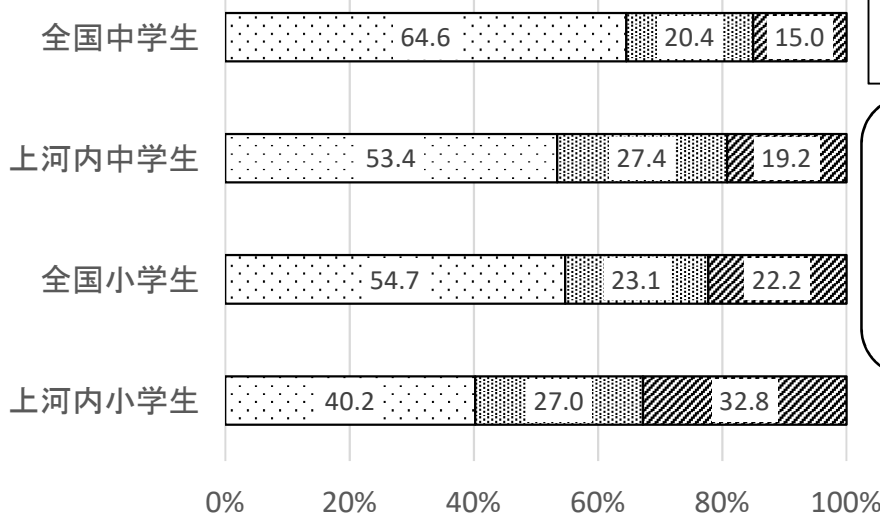
その後も、むし歯のある人が多い状態が続きます。とくに小学3・4年生にむし歯が多いです。

永久歯に生え変わり、一旦むし歯のない人が増えますが、またむし歯に…。



全国平均との比較

(上河内地域学校園：令和元年度，全国平均：平成30年度)



□むし歯のない者

■処置完了者

■未処置歯のある者

全国平均と比較して、むし歯のない人が少なく、未処置歯のある人が多いです。

中学生になると、歯垢や歯石がついていたり、歯肉炎になったりする人もいます。



将来もずっと 健康な歯でいるために

生活習慣病の予防のためには、バランスよく食べること、よく噛んで食べることが重要です。そのためには健康な歯が必要です。健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。

歯を失う原因1位は歯周病、2位はむし歯！

大人が歯を失う原因の3割がむし歯です。歯周病はそれを超える4割です。歯周病は10代にも増えています。むし歯予防とともに歯周病の予防にも取り組んでいきましょう。

健康な歯肉



- ・歯肉は薄いピンク色で、引き締まっている。

歯肉炎



- ・歯肉が赤みを帯びて、腫れている。
- ・歯みがきで出血しやすくなる。

歯周病



- ・歯肉が赤紫色で、ブヨブヨしている。
- ・歯槽骨が溶けて、歯がグラグラする。

歯をみがかないと、歯と歯肉の境目にネバネバした歯垢が溜まります。歯垢の中にはむし歯の原因になる菌の他に、歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。最後には、歯を支える骨まで溶けてしまい、歯が抜けてしまいます。

さらに、歯周病は全身に影響を及ぼします！

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあります。

- ・心臓病・脳卒中の危険が高まる。
- ・糖尿病が悪化する。
- ・早産・低体重児出産のリスクが高まる。
- ・気管支炎・肺炎の原因になる。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

むし歯予防

歯周病予防

歯と口の健康のために・・・

学校では、学校歯科医による歯の健康教室（小3）、給食後の歯みがき、治療勧奨の複数回配付、個別の歯みがき指導、委員会活動での啓発などを行っています。

御家庭でも、間食の回数を減らす、毎食後に歯をみがく、歯の治療や定期検診を受けるなど、むし歯や歯周病の予防に努めるようお願いいたします。

