ほけんだより

歯の健康／受診状況調査



千歳北陽高校　保健室

令和８年１１月１０日（火）発行

Ｎｏ．１３

歯の状態、目標と比べてどうだった？

春の健康診断で実施した調査との比較は･･･







→健康診断では、7割くらいの人は、歯の状態が良い結果でした！

詳しい結果は、ほけんだよりNo. 9へ

健康な歯とお口で自己パフォーマンスをUP！

お口を清潔に保つと、
インフルエンザ発症リスクが

「10分の1」[※1]に





お口を清潔に保つことで、
感染リスクを軽減できます。

感染症対策には「うがい」「手洗い」「マスク」に加え、「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。
ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。お口の中が不潔だと、お口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。

WEBで学ぶ、歯と口の健康。
歯の学校

制作：日本歯科医師会　協力：ライオン

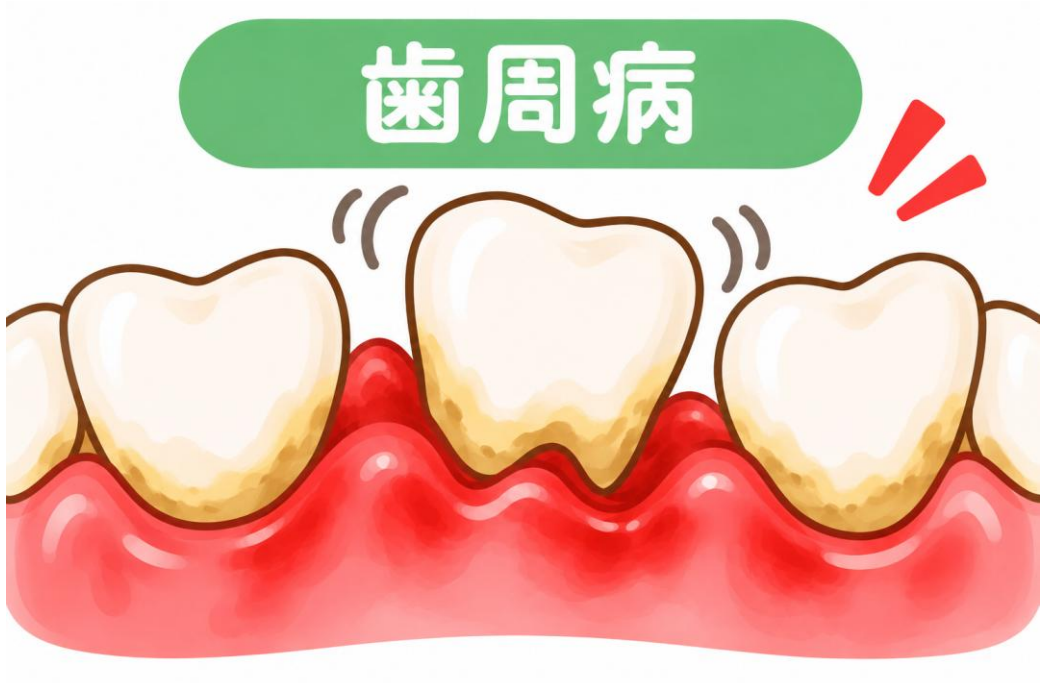
歯周病とは…？

A 歯の病気

B 歯ぐきの病気

自分の歯や歯ぐきと
色を比べてみて！

ぐらぐらする？
血は出る？



WEBで学ぶ、歯と口の健康。
歯の学校
制作：日本歯科医師会　協力：ライオン

歯周病とは…？

A 歯の病気

B 歯ぐきの病気

ANSWER
正解は

B 歯ぐきの病気



歯周病は、歯を支えている歯ぐきや骨（歯槽骨（しそうこつ））などの歯周組織が破壊されてしまう病気です。炎症範囲が歯ぐきだけにとどまっている「歯肉炎」と、炎症が歯根膜（しこんまく）や歯槽骨まで及んだ「歯周炎」に大別できます。歯周病の直接の原因は「歯垢（プラーク）」。歯と歯ぐきのすき間に歯垢がたまると、中に潜んでいる歯周病菌が作り出す毒素などによって炎症が引き起こされるのです。「毎日きちんと歯をみがいているし…」とか「まだ若いから」なんて油断は禁物！歯周病は、気づかないうちに進行しがちです。早めに歯周病サインに気づき、適切なケアを習慣にして歯周病を予防しましょう。



WEBで学ぶ、歯と口の健康。
歯の学校
制作：日本歯科医師会　協力：ライオン

「歯石」って…？

A 歯を構成する成分が変質したもの

B 歯垢（プラーク）が変質したもの

自分の歯と
比べてみて！
色が違うところは
ないかな？
それは汚れだよ！



WEBで学ぶ、歯と口の健康。
歯の学校
制作：日本歯科医師会　協力：ライオン

「歯石」って…？

A 歯を構成する成分が変質したもの

B 歯垢（プラーク）が変質したもの

ANSWER 正解は **B** 歯垢（プラーク）が変質したもの



「歯垢（プラーク）」は、歯周病やむし歯、口臭などお口のトラブルの原因になる生きた細菌の塊です。うがいでは除去できないものの、適切な歯みがきで取り除くことが可能です。

そして、この歯垢が変質したものが「歯石」。歯垢に唾液中のカルシウムやリンが沈着して石灰化した歯石は、残念ながら、普段の歯みがきでは取り除くことができません！！

歯石の除去には、歯科医院などでのプロフェッショナルケアが必須。年2回以上は受診して、お口の隅々まできれいにしてもらいましょう♪

歯石除去（歯医者）



WEBで学ぶ、歯と口の健康。
歯の学校
制作：日本歯科医師会　協力：ライオン

覚えておきたい
オーラルケアの新習慣

歯みがき後の
すすぎは1回が効果的

ハミガキ剤にはほとんどフッ素が含まれているから、フッ素が口の中に残るようにした方がむし歯予防になる。



ハブラシは月1で交換

毛先が開いたハブラシは効力が大幅にダウンする。8日をハブラシ交換デーとしている人もいるよ。

舌みがきをしよう

口臭の元となる舌苔は、奥から手前に軽くこすって落とそう(逆だと細菌がのどに落ちるリスクがある)。専用のブラシもあるよ。

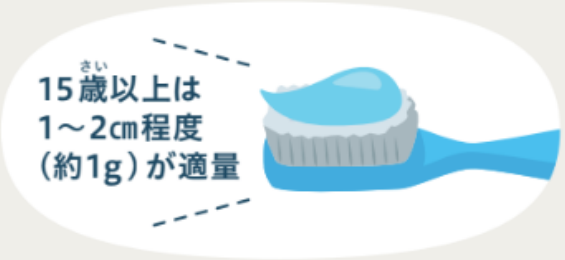
鏡を見よう!

鏡を見ると歯茎の状態もチェックできるし、ハブラシの当たる角度も確認できる。



ハミガキ剤の
効果を知ろう!

ハミガキ剤を適量つけてブラッシングすると、歯垢の落ちる割合がアップ。



災害の備えに
オーラルケアグッズを

被災時の避難生活では、口の細菌から病気にかかるリスクも高くなる。防災リュックにオーラルケアグッズを備えておこう。

