



平成30年5月  
保健室

4月、5月にかけて歯科検診が行われています。結果通知を確認し、むし歯や歯石、歯肉炎を指摘された人は、歯医者へ行きましょう。特に歯肉炎は放っておくと歯周病となり、歯が抜けてしまうことも…。下の歯周病チェックリストでセルフチェックしてみましょう。

### 歯周病チェックリスト

- 歯を磨いたり、かたい物を食べると血が出る
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 歯がグラグラする
- 歯茎が赤く腫れている  
(健康的な歯ぐきはピンク色で引き締まっている)
- 歯が長くなったような気がする
- 歯ぐきが腫れて盛り上がっている
- 歯の周りに歯こうや歯石が付着している
- 口臭が気になる
- かたい物が噛みにくい
- 朝起きた時、口の中がネバネバする

上記の項目のうち、1つでも心当たりのある場合は、歯肉炎になっている可能性があります。また、3つ以上ある場合は、歯周病を疑う必要があります。

比較的軽度の状態であれば、簡単な治療を行い、日々のブラッシングを丁寧に行うことで治ります。

## よく<sup>か</sup>噛んで食事をしよう

よく噛んで食べると、それだけで様々な効果があるのを知っていますか？噛むことによって、だ液の分泌がよくなり、むし歯や歯周病を防ぎます。また、しっかりあごを動かすことで、頭やあごの骨、顔の筋肉がきたえられ、表情豊かな顔をつくるほか、脳の働きを活発にします。

### だ液の働き

- 食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくする。
- 口の中の汚れを洗い流し、細菌の繁殖をおさえる。
- 歯を溶かす酸の効果を弱め、口の中を中性に保つ。
- 一度溶けてしまった歯をもとに戻そうとする、再石灰化という働き。



ところで、私たちは1回の食事でどのくらい噛んでいるのでしょうか。様々な時代の食事を再現し、その食事1回あたりの咀嚼<sup>そしゃく</sup>回数を調べたデータがあります。現代の咀嚼回数は弥生時代のわずか1/6になっていることがわかります。よく噛んで食べるため、ひと口30回を目安に噛んでゆっくりと味わって食べましょう。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

### 5月の保健行事

- 7 日(月) 内科検診(2年5組、12組、欠席者)
- 8 日(火) 尿検査(未提出者) 内科検診(2年7~9組、欠席者)
- 10日(木) 歯科検診(高校2年(S・A・国)・3年(内・S・A国) 欠席者)
- 11日(金) 内科検診(2年4組、11組、欠席者)
- 30日(水) 尿検査(未提出者)