

ほけんだより

令和元年 6月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室



先週行われた歯科健診で、ちょっとしたハプニングがありました。例年よりも早く健診が進んでしまい、予定していなかったクラスを先にやることになってしまったのです。これは全体的にむし歯が少なく、一人の健診にかかる時間が短かったためでした。

特に1年生は、健全歯(むし歯も治療済みの歯も無い)だけの人が全体の4割を超えていて、開校以来ずっと橘高校の歯科健診をしてくださっている歯科校医の池田先生も驚いていました。その一方でむし歯が8本以上ある生徒が学校全体で1割を超えていて、口腔内の状態の良い人と悪い人との差が広がっているように思います。

またむし歯はないけれど歯垢(ばい菌の固まり)が歯にべったりとついていて、歯周病になっている人がいました。歯周病は自覚症状がほとんどないのに、歯が抜けてしまったり、全身の病気につながることもある怖い病気です。

ご用心! 夏のあまくて つめたいユウワク

気温が高くなってくると、注意しなくてはならないのが熱中症。学校でも家でもテレビでも、「水分をこまめにとりましょう」と言っていますね。たしかに水分補給は大切ですが、「何を飲むか」はもっと大切なことです。橘高校の自動販売機で売られているのは、ほとんどが甘い飲み物で、生徒が買っているのも甘い飲み物ばかりですが、その飲み物の中にどれくらい砂糖が入っているか知っていますか?



橘高校自動販売機チェック!! (6/25現在)

1. 自動販売機で売られていた飲み物

- ・甘い飲み物 79本/96本
- ・スポーツドリンク系 7本/96本
- ・お茶 8本/96本
- ・水 2本/96本

甘くない飲み物は、96本のうち、10本だけでした。(あまり売れないということかもしれないですね)

2. 1本分の炭水化物の量(ほぼ砂糖の量)

<ペットボトル(500~600ml)>

| | | |
|------------|-------|-------|
| ・ペプシコーラ | 59.5g | 19.8本 |
| ・カルピスウォーター | 55.0g | 18.3本 |
| ・カルピスウォーター | 55.0g | 18.3本 |
| ・POPメロンソーダ | 51.6g | 17.2本 |
| ・CCレモン | 50.0g | 16.7本 |

<紙パック(200ml)>

| | | |
|------------|-------|-------|
| ・明治オ・れいちご | 44.0g | 14.7本 |
| ・明治オ・レフルーツ | 44.6g | 14.9本 |

<スポーツドリンク系(500ml)>

| | | |
|-------------------|-------|-------|
| ・朝摘みオレンジ&サントリー天然水 | 25.4g | 8.5本 |
| ・GREEN DA・KA・RA | 26.4g | 8.8本 |
| ・ポカリスエット | 31.0g | 10.3本 |

1本3gのスティックシュガーで例えると...



ちなみに、WHO(世界保健機関)によれば、「成人の1日あたりの砂糖摂取量は25g程度が望ましい」そうです。(スポーツドリンク1本飲んだらオーバーします)。

また、砂糖は違法薬物の「コカイン」と同じくらい依存性があるという説もあります。さてあなたは、今日学校で何を飲みましたか?そして明日は、何を飲みますか?

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。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。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ること

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック