

平成30年6月1日
浪江中学校保健室
No3

世界中での患者数第一位、日本人が歯を失う理由第一位。それが歯周病です。初期では痛みを感じることがあまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので、見過ごされがちですが、本当はとても怖い病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

歯周病とは？

細菌感染によって
が壊される病気です
歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）

正常な状態

歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが織りなっています。

歯肉炎

歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができる。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。

歯周炎

症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうこともあります。

歯周病 **チェックリスト**

思い当たる項目はありませんか？

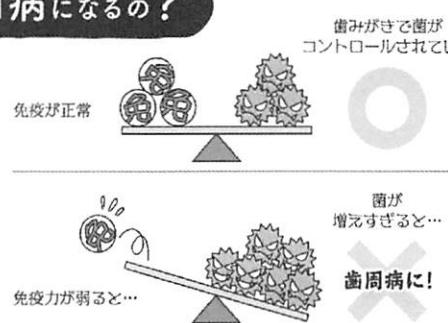
- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなつたように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

歯周病

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なのはこれ！
規則正しい生活で免疫力を保つ
= 歯周組織の防御力をUP
歯みがきで口の中の清潔を保つ
= 菌の攻撃力をDOWN



口は体の入口です
歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ
歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



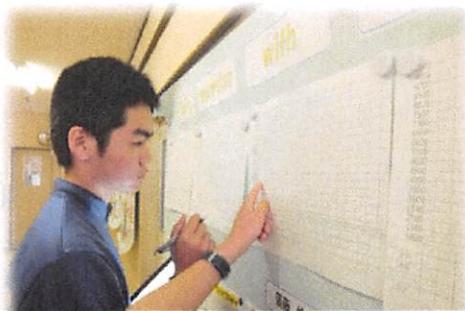
歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

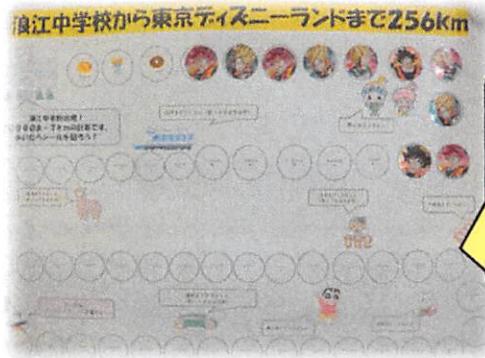
FITBIT頑張っています！



5月からFITBITの使用を開始しました。それぞれ、歩数や心拍数、消費カロリーなど、自分の身体の状態を知ることができているかと思います。6月は中体連や学習旅行など、たくさん動く行事が続きますので、普段との違いなども比べられるといいですね。



1日の歩数、消費カロリーを記録



5000~10000歩ごとにシールをGET!
370000歩歩けばディズニーランドに到着します!



心拍数が大切な理由

FITBITでは、心拍数を見ることができます。では、心拍数を見ることで、何がわかるのでしょうか??

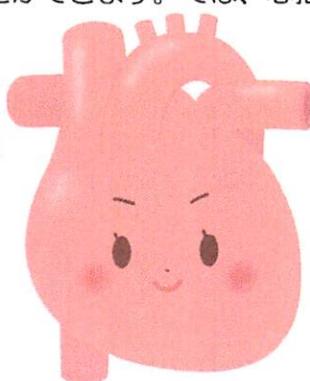
心拍数とは、心臓が1分間に打つ回数のこと。

安静時的心拍数は、50~70／分で、正常な人でも呼吸や環境の変化、気分などにより多少変動します。

安静時でも高い場合は・・・

- 発熱、外傷、感染などがある
- 緊張、ストレスなどがある
- 貧血

○呼吸器の病気がある
など、なにかしらの原因があります



運動中や、運動後的心拍数も大事！
運動中は、血液の需要が高まるため、通常は心拍数が上昇します。さらに、運動をやめた後は速やかに心拍数が下がるのが健康な人のパターン。

最大心拍数の60~70%で運動すると、脂肪が燃焼され、心肺機能が強化されます！

<最大心拍数=220-年齢>

しかし…最初から60%～の運動は大変なので、40%の運動を続けましょう。

14歳の人…心拍数82／分

心拍数を上げるためにには、有酸素運動（ジョギングやウォーキングなど）を続けることが大切です。