

# 保健だより

2016. 6. 3 (金)  
沖縄水産高等学校  
保健室



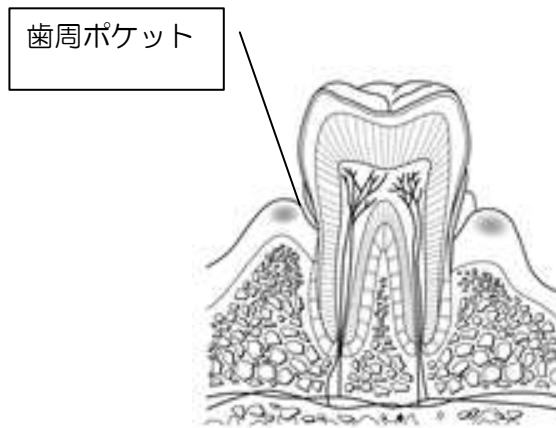
## 6月4日～6月10日は、歯の衛生週間

5月には歯科検診が実施されましたが、皆さんの口の中はどうなっていますか。むし歯はもちろん心配ですが、もっと心配なのが10代の半数以上に見られるといわれる歯周炎です。歯周炎が進行していくと歯がグラグラ動くようになって、そのまま自分の歯を失ってしまう可能性もあります。歯は一生使っていく大切な財産です。もう一度自分の口の中をのぞいてみて下さい。

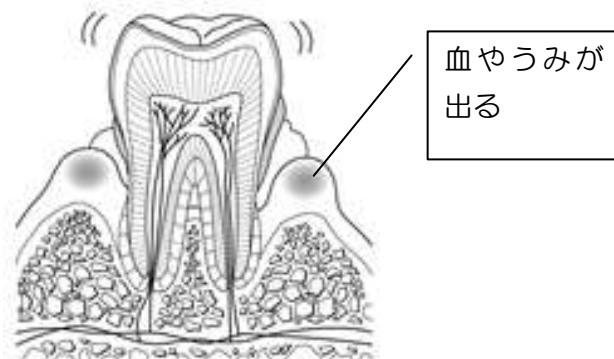
## 歯周病の進行



第1段階 歯周が炎症を起こす



第2段階 歯周ポケットが深くなり、歯槽骨の破壊が始まる



第3段階 歯槽骨の破壊が進み歯がぐらつき始める



第4段階 歯槽骨の破壊がさらに進み歯がゆける

### ★予防には…

歯のまわりに歯垢がたまらないように毎日歯磨きを行い、半年に一回は歯石を取ってもらうようにします。ブラッシングにより、歯肉をマッサージすることも大切なことです。また、歯並びやかみ合わせが悪いと歯の間に歯垢がたまりやすくなります。これらの異常を治しておくことも予防になります。



### 未成年者への禁煙治療も保険適用となりました。

平成28年4月1日から35歳未満については、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)≥200の要件が廃止され、未成年への適用も可能になりました。