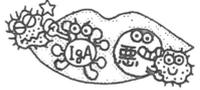


6月のほけんだまり

令和4年6月
伊集院高等学校
保健委員会 No.1
発行者：内拓人

新年度が始まって約2ヶ月が過ぎようとしています。
4月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯を大切にしていきましょう。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌があります。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

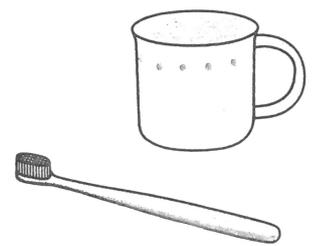
そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

歯みがきで感染症予防をしよう！

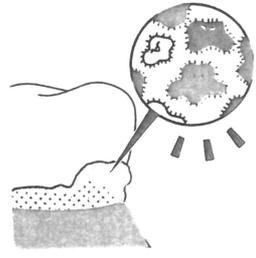


みなさんは、歯周病を知っていますか？

“歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気”です。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



また、歯周病は、日本人が歯を失う原因第1位、日本人の40歳以上の罹患率が80%といったとても日本人が悩んでいる病気の1つです。さらに、歯周病が進行すると、
・糖尿病
・心筋梗塞
・脳梗塞
・誤嚥性肺炎
・骨粗しょう症
などを引き起こすリスクがあります。

早期発見・早期治療を目指して！

<input checked="" type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている	<input checked="" type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったりむずがゆい	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
<input checked="" type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい	<input checked="" type="checkbox"/> 歯がグラグラしている	<input checked="" type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている	<input checked="" type="checkbox"/> 口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

