



保健室だより6月号

2023



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

白色 看護師不在

黄色 看護師在室：9:00～16:00

*学生健康診断の結果を YCU-Board のポートフォリオ「健康診断」で確認ください。

*学生が COVID-19 と診断された時は、5/1 に YCU-Board で配信された申請 Forms から報告してください。

*健康診断証明書はオンラインシステムを利用しての申請・決済となります。詳細については、保健管理センターWeb サイト「証明書」を確認ください。

【 6月4～10日は歯と口の健康週間です 】



2023 年度の「歯と口の健康週間」の標語は、『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』です。

人間の歯は 32 本（オヤシラズ含む）あり、歯の喪失は、食生活に大きな支障をきたします。また、歯は、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割だけではなく、食事を味わう、発音を助ける、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つといった役割もあります。

乳幼児期は保健所で、小～高校に通っている間は学校で、歯科健診や歯磨き指導を受ける機会があります。生涯を通じた歯の健康のため、国民皆歯科健診制度（1年に1回の歯科健診受診を義務付ける）の検討がなされていますが、現時点、大人は、自らが歯科を受診しない限り、専門家に口腔内の健康状態を確認してもらえない機会がありません。

COVID-19 の影響もあり、ここ数年、歯科受診を控えていた人もいるかもしれませんが、歯と口の健康を守るため、セルフケアを毎日行うとともに、歯科での定期健診も受けましょう。

【 歯の喪失 2 大原因：虫歯と歯周病 】

◆虫歯：口の中にいる細菌が、食べ物に含まれる糖から酸を産生し、その酸によって歯を溶かす。

大人の虫歯はどこにできやすい？

- ① 子供と同様に歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分。
- ② 治療した歯と詰め物の間。もともと歯の治療がしてあるため、より歯の奥深くに進行することが多い。神経を抜いた歯の場合、痛みが分からず気づくのが遅れる傾向にある。
- ③ 歯周病により歯の根面が露出した部分。通常の歯は固いエナメル質に覆われているが、根面はエナメル質よりも柔らかい象牙質で、虫歯になりやすい。

◆歯周病：歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨（歯槽骨）を溶かす。歯茎が腫れている、歯を磨くと血が出るという場合は、歯周病が進行している可能性があります。

【 虫歯と歯周病の予防法：セルフケアとプロフェッショナルケア 】

◆セルフケア：自分で、歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ・歯と歯の間を、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシを用い、毎日丁寧に磨く。

◆プロフェッショナルケア：歯科を定期的を受診し、口腔内の健康状態を確認してもらい、歯石除去や歯磨き指導を受ける。



（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、日本歯科医師会 Web ページ）

鶴見キャンパス 保健室