



保健センターだより6月号



6月号担当 健康開発学科口腔保健科学専攻3年

坂本美咲 根岸雪乃 本橋彩圭



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

家にいる時間が長い今こそ、お口の健康について考えてみませんか？

今回は、成人の多くがかかってしまう歯周病について理解しましょう！

歯周病とは・・・？

ひと言でいうと、**歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気**です。

40代の8割は歯周病にかかっています。歯周病は**口臭の原因**です。また、徐々に進行していき、**放置していると最終的には歯が抜けてしまいます**。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

参考文献:日本歯科医師会 お口のことなら何でもわかるテーマパーク8020

<https://www.jda.or.jp/>

歯周病をどうやって予防するの？

歯周病の主な原因は**歯垢(プラーク)**という歯の表面に付着する汚れです。この汚れを除去することで歯周病は予防また改善することができます。では、どのようにしてこの汚れを除去できるのか、お口のケアについて学んでいきましょう！

○セルフケア→自宅で行うケア

毎日歯磨きをする(歯周病予防の基本です！)

デンタルフロスや歯間ブラシを用いる

舌も掃除する(やさしく磨く)

○プロフェッショナルケア→歯科医院で行われるケア

歯磨きでは落とせない汚れを落としてもらう

定期的に歯科検診に行く

セルフケアのポイントについてさらに詳しく学んでみましょう！

<歯の表面、奥歯の裏側>

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を

45度になるように当てる。



<前歯の裏側>

歯ブラシを縦に使用する。



<奥歯の溝>

汚れをかき出すように細かく磨く。

<歯と歯の間>

デンタルフロスを用いる



奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の間は磨き残しが多い箇所です。歯磨きの際には**鏡**も用いて歯肉の状態や磨き残しがないかチェックしましょう！また、歯ブラシを強く当てすぎると歯肉を傷つけてしまいます。

強くこすりすぎないために、歯ブラシは**鉛筆と同じ持ち方**で持ちましょう！

参考文献:日歯 8020 テレビ <https://www.jda.or.jp/tv/53.html>

一般財団法人広島県歯科医師会

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/233455.pdf>





電子たばことはどんなものか知っていますか？



毎年 5 月 31 日は世界禁煙デー、日本では 5 月 31 日～6 月 6 日を禁煙週間と定めていて、今年のテーマは「2020 年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。

たばこの煙と害



喫煙による煙には 5000 種以上の化学物質が含まれ、その中には **200 種以上の有害物質**が含まれています。これらの物質は循環器疾患、がん、歯周疾患、呼吸器疾患など様々なかたちで身体に影響を与えます。

たばこの煙には主流煙(喫煙者が吸う煙)と副流煙(たばこの先端から発生する煙)が存在します。**副流煙は主流煙に比べてニコチンやタールなどの有害物質が多く含まれており**、この副流煙を周りの人が吸い込むことを受動喫煙と言います。

参考文献:なくそう! 望まない受動喫煙。 <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



電子たばことは…

タバコ葉を使用せず、装置内の液体を電気で加熱し発生する蒸気を吸うもののことを言います。電子たばこは新型たばこの一種であり、副流煙がでないのが大きな特徴です。そのため多くの有害物質は一般的によく見かける紙巻たばこに比べると減っています。しかし、有害物質がまったく含まれないというわけではありません。

参考文献:JT(日本たばこ産業株式会社)HP https://www.jti.co.jp/tobacco/knowledge/variety/electronic_cigarette/index.html

改正健康増進法が 2020 年 4 月から全面施行された事で、多くの公共施設で喫煙対策が行われています。とはいえ、たばこの煙に接する機会はゼロではありません。将来の健康のためにも、受動喫煙を含めてたばこに触れないよう 1 人ひとりが心がけましょう。

参考文献:厚生労働省 2020 年世界禁煙デーについて https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210_00006.html

新型コロナ… おうち時間何してる？

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛要請が続いています。

どこにも行かず家で過ごすことは感染防止のためにとっても大切です(！)

ですが、外出自粛は「家の中でじっとしていること」だけと考えていませんか…？

体を少しでも動かすことは心身の体調を整え、感染を予防することにつながります！

健康な体のために「家の中やその周辺で体を動かす」ことをはじめよう！



やってみよう！

自粛中でもできる身体活動



- ・家の周囲を散歩したり、なわとびを行う！
 - ・家の階段を昇り降りする。
 - ・柔軟運動をする。
 - ・リングフィットなどの体を動かすゲームを行う。
 - ・ダンスを踊ってみる→「おうち時間 ダンス」で検索！！
- 「運動は苦手…」 「運動している暇がない…」 という方には…
- ・座りすぎを減らす→30分に1回、3分程度立ち上がる。
 - ・家の掃除などをして活動的に生活をする。

今より **10分**多く
体を動かそう！！



※注意※

- ・体調不良がある場合は運動を控えて安静に
- ・外で運動をしたら手洗いうがい忘れずに行う
- ・窓を開けたり、ドアを開けたりして換気を行う
- ・運動をする際には少ない人数または 1 人で

参考文献:日本運動疫学会(情報提供:健康開発学科健康行動科学専攻 北島義典教授)

新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策(<http://jaee.umin.jp/doc/covid19.pdf>)