



# 保健室・相談室便り

平成29年6月号

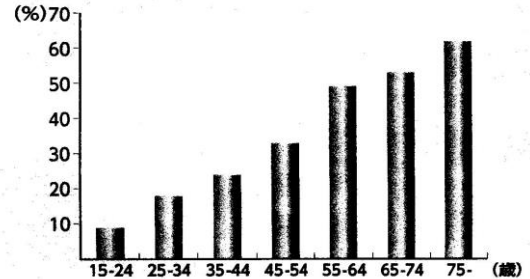
甲府西高校 保健安全部

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。「全世界で最も蔓延している病気。地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかない」と2011のギネスブックに記載された歯周病。他人ごとではない歯周病のことを、皆さんはどのくらい知っていますか？

## 歯周病は日本でも国民病

世界の成人の半数以上は歯周病にかかっています。日本でも状況は同じ。25～34歳の若い世代でもすでに20%近くの人が歯周病です。加齢とともに増え続け、65歳以上で50%を超えているのです。なお、歯周病予備軍まで含めると、成人の8割以上ともいわれています。

日本人の年齢別歯周病の罹患率  
(平成23年歯科疾患実態調査)



## 歯だけの問題じゃない！ここまで全身に関係する歯周病

歯周病菌の影響は歯だけに留まらず、菌が血液に乗って全身へと流れることにより、様々な疾患に影響しています。歯周病をしっかり予防して全身の健康を保ちましょう。

### 肺炎

- ・免疫力が低下すると歯周病菌を原因とする肺炎になる。
- ・食べ物や唾液と一緒に歯周病菌が誤って肺に入り、歯周病菌に感染してしまう。

### 動脈硬化

- ・血管の内腔が狭くなり、血管の弾力性が失われ硬くなるのが動脈硬化。糖尿病や高血圧症、心臓病などの発症・進行に影響する。
- ・歯周病にかかっている人は、そうでない人に比べて心筋梗塞や狭心症の危険性が約2倍になるという報告もある。

### 糖尿病

- ・糖尿病になると歯周病になりやすく、さらに歯周病が糖尿病を悪化させる。
- ・歯周病治療で血糖値が改善されることが報告されている。

## 食生活で健“口”環境を育む

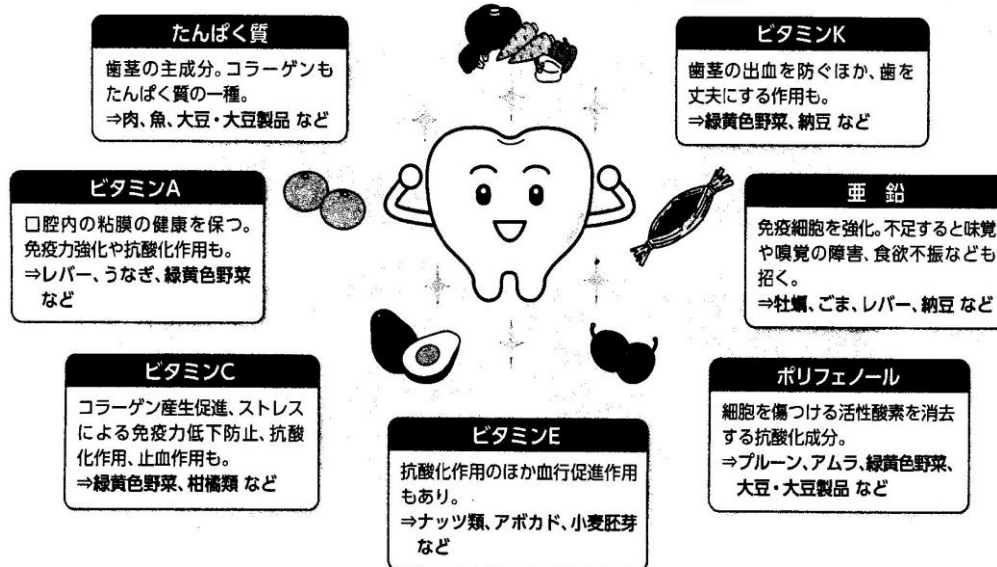
歯周病菌をもっていても、歯周病にならない人がいます。健康で丈夫な歯茎であること、そして高い免疫力があれば歯周病にかかりにくくなるのです。

### 健康な歯茎をつくる

歯茎の主成分はたんぱく質。中でも重要な役割をするのが歯茎の組織を結びつけると同時に歯茎に栄養を送る血管を丈夫にするコラーゲンです。コラーゲンを生成するのに欠かせないのが、ビタミンC。このほか、ビタミンA・K、亜鉛等も歯茎の健康に大きく関係しています。

### 細菌に負けない免疫力を！

免疫力が落ちると歯周病にかかりやすくなるだけでなく、かかった場合に治りづらく進行しやすくなります。加齢とともに歯周病が増えるのも免疫力低下が大きな理由。免疫力を落とさないためには活性酸素の悪影響から守る抗酸化成分を。そして免疫力を強化するにはビタミンAや亜鉛等の栄養素が大切です。



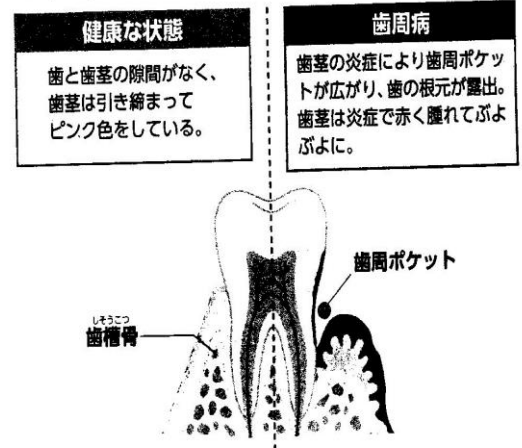
## 歯周病を寄せつけないライフスタイルを

<歯磨き>口腔内の細菌を減らす最も確実な方法は、やはり歯磨き。毎食後にしっかり磨きましょう。また歯科での定期検診も習慣に。

<睡眠>心身の疲れやストレスを癒やすことで免疫力を高めてくれるのが睡眠。良い睡眠のために毎日同じ時間に起きるなど、リズムを整える工夫をしましょう。

### 健康キーワード：歯周病

- 歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯茎に炎症を起こし、やがて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気。
- 初期には痛みなどの自覚症状がないことが多く、進行すると歯茎からの出血、歯茎の腫れ・痛みなどが出て歯がぐらついてくる。また口臭がひどくなる。
- 歯を失う病気として最も多い。
- 発症・進行には、不十分な歯磨きのほか、元々の歯茎の健康状態や細菌への免疫力の低下が大きく関係する。



## 相談室便り 6月号

スキマスイッチの『ボクノート』という歌をご存じでしょうか。これは『ドラえもん のび太の恐竜2006』の映画の主題歌でしたが、青年心理学を学ぶうえで避けては通れないほど重要なアイデンティティを語っている歌でもあるといえます。アイデンティティとは「自分らしさ」です。集団生活の中で、あるいはこれまでの人生の中で経験を通してつくられてきた「私は私」という思いをさします。児童期（子ども）でも成人期（おとな）でもない青年期の高校生のみなさんは、「自分のしたいことが分からない」「自分はダメな人間だ」と将来の希望も持てず、集中できなかつたり、身動きが取れなくなつたり、自分を無意味な存在として捉えたり混乱する時期でもあります。だから「私は私」と言いきれない不安定さだっってこの青年期の特徴なのです。誇らしい経験もなく、「特記事項なし」で過ごしてきた自分がこの先、見事な花を咲かせるシンデレラストoryが待っていると簡単には想像もできません。

『ボクノート』には「……何をしても続かない子どもの頃の僕は『これぞってモノ』って聞かれても答えに困っていた/そんな僕にでも与えられたものがあると言うんなら/迷い立ち止まった自分自身も信じていたいな……足元に投げ捨てたあがいた跡も/もがいてる自分も全部、僕だから/抱えてる想いをひたすらに叫ぶんだ/その声の先に君がいるんだ……」とあります。一人一人の迷いや葛藤の大きさは違いますが、迷っている自分も自分だ、という自分を思いやって、「こんな私でもいいじゃないか」と認めることも大切なのです。自分とは何か、を知るのは自らの現在や将来を切り開くための発達のプロセスであって、人生を狭めるためのステップではないのです。厳しい時期を過ごしている僕に『ボクノート』には素敵な場所が描かれています。「……僕がいるこの場所は少し窮屈だけど/愛に満ちた表情でぬくもり溢れてそして君の声がする……」高校生活は確かに窮屈ではありますが、相談室では常に『ボクノート』を参考に運営していきたいと思っています。

【 6月 相談室開室日時 】	
2日(金)	9:00-18:00
8日(木)	14:30-18:00
13日(火)	9:00-18:00
14日(水)	14:30-18:00
15日(木)	12:30-18:00
20日(火)	9:00-18:00
27日(火)	12:30-18:00

ご家族の方々においては中年期とも熟年期ともよばれる発達段階を過ごされていると思います。上記のアイデンティティの確立は実は青年期で解決されるものではなく、一生を通して向き合っていくなくてはならない発達課題なのです。そのため質を変え、品を変え問題や悩みがあるのは当然のことといえます。子どもさんのことで不安なことがありましたら、相談室のご利用をお勧めしています。どうぞご検討ください。