

保健だより 6月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健室
令和8年(2026年)6月12日

くしゃみ、鼻汁、目のかゆみで目覚めてしまう、花粉症の人には辛い季節が続いています。今年は、花粉がとても多い年。鼻づまりやのどの痛がゆさで、睡眠不足になる場合もあります。日常生活に支障が出てきたら、耳鼻咽喉科の医師と相談してください。薬で改善される場合も多いです。薬を使用するときは、用量や使用方法を守ってくださいね。



口腔の健康から全身の健康へ

口腔内が健康だと、全身が健康です。言い換えると、口の中の何らかの異常を放置すると、大きな病気につながります。ここでは、あえて「歯の健康」ではなく、「口腔の健康」という言葉を使いました。歯の健康というと、虫歯やそれに伴う口臭を想像します。口腔の健康には、虫歯の他に、歯並び、歯茎（歯肉）、噛み合わせ、顎関節の状態が関係してきます。歯並びは発音に影響することもあります。

歯垢に溜まっている歯周病菌は歯肉の血管から侵入し、全身を巡って様々な病気を引き起こします。歯周病菌が心臓に入ると、最悪の場合命に関わることもあります。

歯周病と全身の様々な病気

①糖尿病

歯周病の進行により生産される炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低くさせるために、血糖値が下がりにくなります。

②心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、狭心症や心筋梗塞を起こします。また、心臓の内膜に歯周病菌が着くと心内膜炎を引き起こし、命に関わることもあります。

③骨粗鬆症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすため、骨密度が低下すると考えられています。

④肥満

歯周病が進んでいる人は、メタボリックシンドロームの発症が1.6倍高まることが報告されています。

⑤脳梗塞

歯周病になっている人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。

⑥認知症

歯周病とアルツハイマー性認知症の関連が明らかになりつつあります。

⑦誤嚥性肺炎

歯周病菌等の口腔内の細菌が唾液や食物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

⑧関節リウマチ

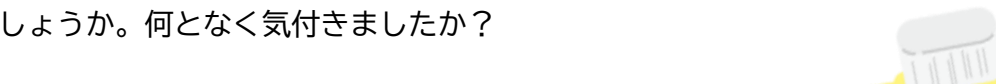
歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことが判っています。

⑨低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。また、血液中に子宮の収縮を早める物質が生まれるため、早産も起こりやすくなります。



でしょうか。何となく気づきましたか？

A 3D-rendered yellow toothbrush with a white head and bristles, positioned diagonally across the frame. The handle has a small circular hole at the bottom. The background is a light blue gradient.

①糸ようじ等の歯間ブラシ ②歯科での定期的な歯のクリーニング

医療機関への受診を考えるサイン

- ①歯並び・噛み合わせが悪い
- ②口がポカンと開いたままになっている
- ③口が開きにくい、顎が痛い、音がする
- ④滑舌が著しく悪い
- ⑤歯がなかなか生えてこない、早く抜けた
- ⑥歯ぐきの腫れや出血、むし歯が多い

「いつもと違う」と感じた
時点での、早期相談が
お勧めです。

[illegible][illegible]

給食の時、手を合わせて「いただきます」「ごちそうさまでした」をする生徒が多いです。十年前は気が付きませんでした。そういう仕草を見て、何故か心が熱くなります。日本ならではのよい習慣と思います。

いつまでもこういう風景を見ていたいものです。