

6月4日は虫歯予防の日です。今月は20歳代から予防が必要とされている、歯周病のお話です。

虫歯よりも怖い歯周病！

歯周病とは、歯ぐきや歯を支える骨などが、細菌に感染して破壊されていく病気です。自覚症状がなく、気がついた時にはかなりひどくなっている場合が多いので、注意が必要です。また、歯が抜ける原因として、虫歯よりも多いと言われています。

<こんな症状、ありませんか？>

- 歯ぐきが腫れている
- 口臭がある
- 口がネバネバする
- 歯ぐきが赤、紫になる
- 歯磨きや硬いものを食べたときに、歯ぐきから出血する

<原因 & 予防法>

○プラーク(歯垢)

プラークは菌の塊です。これを放置していると、歯ぐきに炎症を起こし、やがては歯の根っこを溶かし、歯は抜けてしまいます。正しい歯磨きで、プラークは取り除けます。



プラークは、放置すると2~3日で歯石になり、自分では取れなくなるので歯科に行く必要があります。

自分の歯並びにあった歯磨き方法を、歯科で指導してもらいましょう。

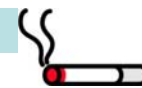


○喫煙

血行を悪くし、菌への抵抗力が低下するため、喫煙者は歯周病にかかりやすいといわれています。また、「タバコを止めない限り歯周病は治らない」とさえ言われています。ぜひ禁煙を！



脱・タバコへの道 ⑦ ~副流煙はもっと危険です~



「受動喫煙」という言葉は聞いたことがありますか？

タバコを吸わない人が、たばこの煙の混ざった空気を吸わされることを「受動喫煙」といいます。この「受動喫煙」により、健康を害してしまう人がたくさんいると言われています。

煙のなかに含まれる有害物質は、フィルターを通らない「副流煙」の方に多く含まれているのです。



近くにいる、大切な人のためにもぜひ禁煙しましょう。



現在、保健室での指導のもと、禁煙にチャレンジ中の学生が2名います！



カウンセラーと語ろう！ column from 学生相談室

60

1年生はそろそろ自分のリズムが安定してきましたか？進級した皆さんも自分らしく落ち着いてきたところでしょうか。

高校生の頃もそうだけど、大学生になるといよいよ、自分の性格について気になります。好意の表現に照れてしまう、つい発言が乱暴になる、人の評価を気にしすぎる、素直に怒れない、などなど。

そういう性格って、変えようと思っても変わらない。実はそういう変化が簡単に起こらないように、心はあなたの性格を固定している。あなたの知らないところで自動的に働いた皆さんの要因があって、それが急な変化を防いでいます。

学生相談室のカウンセラーは気持ちの上でのピンチを助けます。でも「ピンチじゃないけれど性格を変えたい。ゆっくりと、時間をかけて」という相談も受け付けています。