

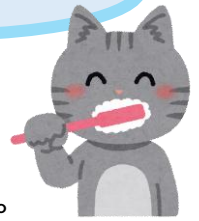
歯と口腔の健康習慣

ほけかんだより

2026年6月



6月4日～10日は虫歯予防DAY～



6月4日は「む（6）し（4）」の語呂合わせから「虫歯の日」とされています。実はこの記念日、約100年前から始まった歴史のあるものです。

歯と口腔の病気

原因と症状

虫歯は「生活リズム」と深く関係

大学生に虫歯が増えやすい理由

- ① 夜更かし・不規則な生活
- ② ダラダラ食べ・甘い飲み物
- ③ 就寝前の歯磨き不足

若い人ほど歯周病に気づきにくい

若年でも歯周病となる理由

- ① 初期は痛みがほとんどない
- ② 出血や違和感が軽度

サイレント・ディズイーズ
(静かな病気)と呼ばれる

そのため、**大学生～20歳代でも静かに進行していることがあります。**

厚生労働省の調査でも、**若年層の歯周病は決して珍しくない**とされています。

大学生だからと安心していませんか？

生活習慣の影響で歯のトラブルは痛みなく進んでいくことがあるんです



予防

- ① **フレーバー飲料は控えめに**：柑橘系や酸の強い炭酸飲料は歯の表面を溶かしやすくなります。
- ② **夜の歯磨き不足**：就寝中の唾液の分泌が減少して、口の中が最近にとって繁殖しやすい環境になります。そのため歯磨きを怠ると虫歯や歯周病のリスクが急上昇します。
- ③ **歯に優しい食べ物**：チーズ（歯の石灰化を助け酸の中和）、野菜（食物繊維が歯の表面を掃除）、キシリトールガム（甘いものが欲しいとき）



注意事項 ● 親知らずについて



親知らずが生えてくる時期が、一般的に10代後半から20代前半とされています。完全に生えきる前にトラブルを起こすことも多いので、痛みや違和感などある場合は放置せず受診しましょう。

● 定期的に歯科受診

虫歯は自然治癒しません、年に一度は定期検診をしましょう。夏休みなどの長期休暇は、受診のチャンスですよ！

