



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る週間」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



また、気温差の激しい季節ですので、衣服を上手に調節し、睡眠・食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。これから、中総体や中間考査が待っています。心身ともに疲労がたまっていると病いやけがをしやすいため、その日の疲れはその日のうちに取るよう心掛けましょう。



6月 保健目標

進んで病気の治療を受けよう



治療は進んでいますか？

各検診で受診・治療が必要と診断された人に結果通知を配付しています。その後、治療は進んでいますか？すでに治療を終え、受診報告書を提出した人もいますが、勉強や部活動などでなかなか受診する時間がないという声も聞こえます。充実した毎日過ごすためには健康が第一です。

視力低下やアレルギー性の疾患も、定期受診の機会と考えて受診しましょう。

なお、一部の検診では、これから結果が出るものもあります。検査機関から結果が届き次第、再検査が必要と診断された人にはお知らせを配付します。

また、すべての健康診断結果については、後日健康の記録にてお知らせします。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき

歯周病かも



ピンク色でひきまわっている



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



45°



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

6月2日（木） 歯科検診があります

- 1 時間 9:30～
- 2 場所 保健室
- 3 順番 ひまわり→3年→2年→1年
- 4 注意事項



いのうえ歯科の井上敏夫先生に診ていただきます！

- (1) 歯磨きをしっかりしてきましょう。
- (2) 受診前後に手洗いをし、マスク着用、1～2mの距離を取って静かに並んで待機しましょう。
(マスクは受診直前に外してください)
- ※今年度も新型コロナウイルス感染症予防のため、ブラッシング指導は実施しません。歯垢の付着が認められた場合には、丁寧なブラッシングを心がけてください。
- (3) むし歯等の有無にかかわらず、全員に検診結果を配付します。治療が必要と診断された場合は、早めに受診しましょう。

歯みがき 3つのチェック



あなたが今使っている歯ブラシ、毛先が開いていませんか!? 毛先が開くと歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯の汚れ（歯垢）を落とせません。

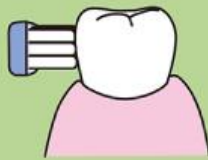
歯ブラシは、1ヵ月に1回を目安に交換しましょう！



歯磨きには「3つの基本」があります。1カ所あたり20回程度を目安に、ていねいに磨きましょう。

基本

毛先を歯面(歯と歯茎の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)で磨く



小さざみに動かす(5～10mm)を目安に1～2歯ずつみがく



むし歯がある人は年々減っていますが、歯ぐきがはれたり、出血したりする「歯肉炎」になっている人が増えています。痛みや出血は、歯や歯ぐきのSOSサインと考えて、早めに受診しましょう。

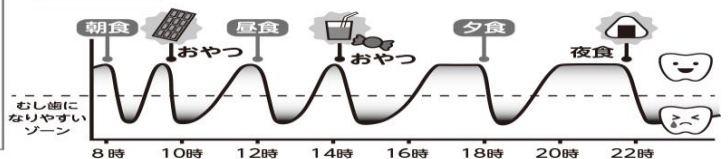
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつを時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。