

保健だより

令和5年6月2日（金）
太田市立木崎中学校
保健室 No. 3



だんだんと夏の暑さを感じるような日が増えてきました。この時期は、天候が安定せず、湿気が多くじめじめとしているので、気持ち的にも落ち込みやすいです。毎日元気よく過ごすために、まずは基本の睡眠・食事・運動から、自分にできることを探して実行していきましょう。

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を得たり、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ったり、あわせてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進をしていくことを目的としています。これを機会に、自分の歯の健康について考えてみてください。

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

むし歯は早めに治療を！！



歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ている弾力がある。



歯垢がたまる炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



- みがいた後は鏡でチェックしている

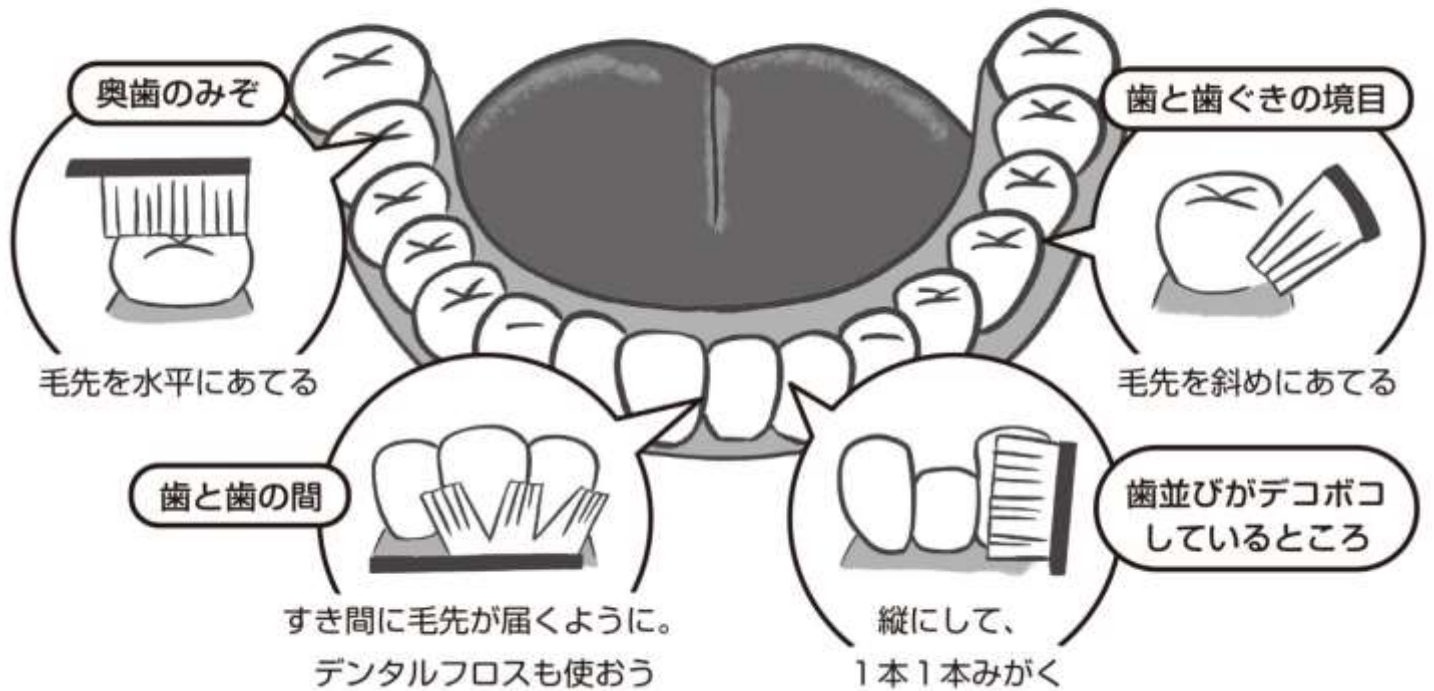
毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

むし歯や歯周病の予防には「歯みがき」が重要！！

！ みがき残しやすい場所 と みがき方



寝る前の歯みがきが

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

