

ほけんだより 6月

保健目標 ・むし歯や歯周病を予防しよう

春日部南中学校保健室
令和5年 6月



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 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



✓ 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。

歯にお相撲さんが乗っている!?

朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

先日の歯科健康診断で、歯科医の野原先生からのお話。
Dr.「保護者にお知らせするほどではないが、歯ぎしりをしている生徒が多かったね。」
教「ストレスが多いってことでしょうか？」
Dr.「睡眠が浅いと歯ぎしりも多いよ。深い睡眠の時には歯ぎしりはないからね。睡眠の質が悪ってことでもあるかな。深く寝られていないってことだよね。」

Dr.「寝る前にスマホなどの画面を見ると眠りが浅くなってしまうから、睡眠の質を上げる手立てを考えるといいね。」
睡眠の質を上げる生活をしていますか？

食中毒が多い季節、ペットボトル飲料はその目のうちに

飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ… ふう～

残った分は明日飲もう

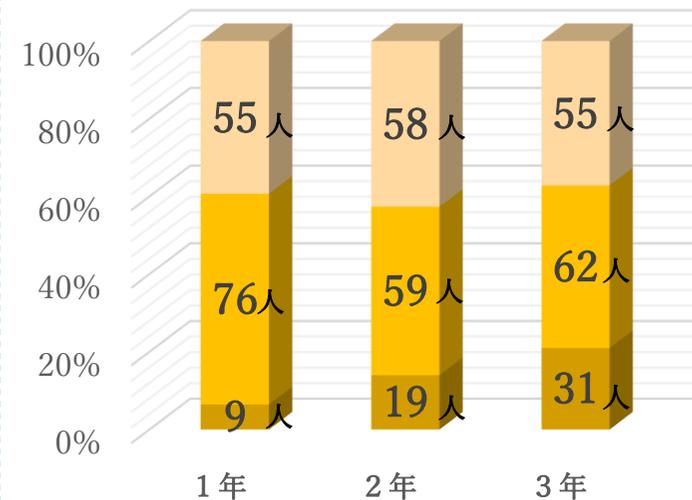
—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

令和5年度 歯科健診結果



■ むし歯なし、治療済みの人
■ 歯列、C O等要相談の人
■ むし歯など要治療の人