

ほけんだより 6月

令和5年6月5日 野田市立川間中学校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。噛むことの大切さは「給食だより6月号」を読んでください。歯垢の中にある細菌たちは食事の後に活発になります。そのため、食後の歯みがきが大切です。歯ブラシを用意して給食後の歯みがきをお勧めします。（感染症対策として、口を閉じて磨き、静かに吐き出しましょう。）

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。

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、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、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。

歯みがき



で歯周病予防

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように、デンタルフロスも使おう

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
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 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

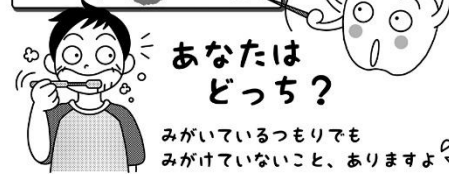


✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ 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。

みがけてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている…そんな人は口呼吸



がクセになっているかもしれません。

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが

原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



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事が何よりも大切です。