



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。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、「歯を守る習慣」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

今月の保健安全目標

- 【保健】・虫歯を治療し歯と口の健康を守ろう
- 【安全】・梅雨時の安全な登下校をしよう

今月の保健安全行事

- 6月1日(水)・交通安全指導
- 4日～10日 歯と口の健康週間
- 8日(水)・尿検査2次及び未提出者
- 15日(水)・交通安全指導

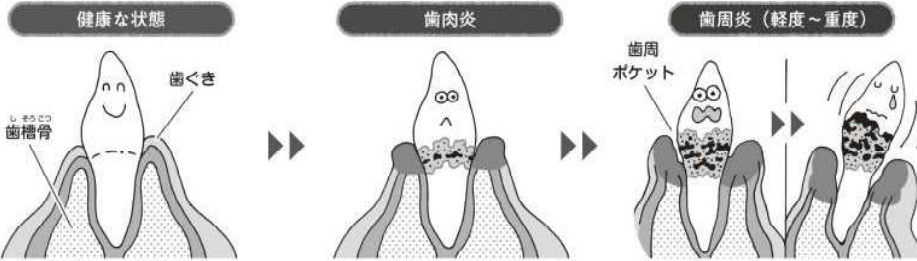


STOP! 歯周病

健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?
歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると...
歯が抜けることも!!

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり、正しい治療を行えば、まだ健康な状態に戻れます

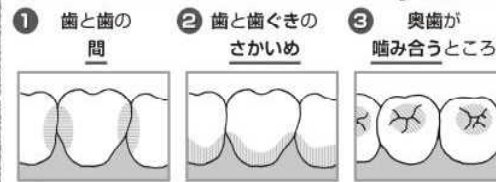
歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます



毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつしていねいに。

みがき残しが多いのはココ!



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

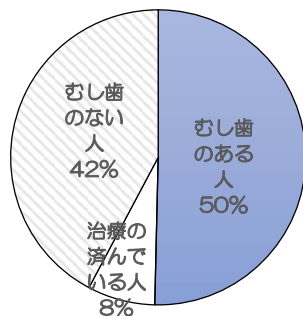


早くに見つかれば治すこともできます

歯科検診の結果です

昨年度と比べてみると『むし歯のある人』が若干(約2%)増えました。残念です。むし歯は自然には治りません。むし歯のある人は、早めに歯科医を受診しましょう。

歯科検診結果



重要です! 歯ブラシの良し悪し

毛先の開いた歯ブラシでは、歯みがきを上手にすることはできません。持つ柄の方から見て毛先が開いているときは、新しい歯ブラシと交換しましょう。



水筒持参について

6月に入り、気温や湿度の高い日が多くなってきました。熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。水筒を持参する場合、中身は水・お茶類・スポーツドリンクとなっています。なお、感染症予防のため、水筒の回し飲みは禁止とします。水筒は毎日忘れずに持ち帰り、洗浄して、清潔な物を持ってくるようにしてください。

