

# ほけんだより 6月

令和5年6月13日 東成井小学校

6月の花といえば、あじさいを思いうかべる人も多いと思います。あじさいは英語で「Hydranges」水のうつわという意味だそうです。雨のしずくをうけて、きれいにさいているあじさいを見つけてみましょう。

## 6月の保健安全目標

- 歯をたいせつにしよう
- 雨の日を安全にすごそう

# 歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ

歯みがきして  
いない子の  
歯を盗む



ハミガキ警部

子どもたちの  
歯の健康を  
まも  
守っている



歯垢

細菌のかたまり。  
歯にくっついて、  
むし歯や歯肉炎を  
おこす



ハミガキ警部! 怪盗ハヌケから暗号の予告状です!

なにっ!?

予告状  
ガクんのC1・GOの  
をいただきます。  
怪盗ハヌケ

「ハ」ヌケ…か!

ガクんのC1・GOの  
をいただきます。

よし!  
ハガクんのもとへ急ごう!

ハガクんのいえ

歯みがきを  
していないだと

わっ!  
びっくりした

怪盗ハヌケから  
予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。  
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・ 食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・ うまく話せなくなる
- ・ 体のバランスが悪くなる
- ・ 歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、  
友だちともいっぱい話したいよ!

歯みがきする!

ハガクんの歯を  
いただく計画を  
進めるか  
PIPIPI…

ん? …歯垢と連絡が見つからないぞ!  
まさか!

歯みがきしたのか?!

くそ~!  
おぼえてるよ!

歯をずっと大切に  
するんだぞ

みんなも  
毎日ちゃんと  
歯をみがこうね

# 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）がたまるのが原因です。

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



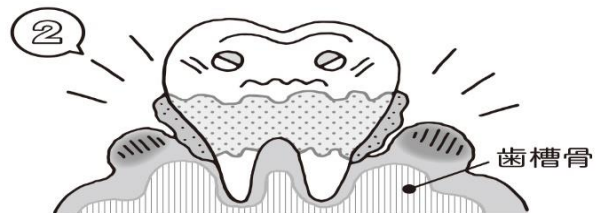
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



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。

③



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 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
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 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。