

ほけんだより



令和5年6月1日
布水中学校
保健室



本日歯科検診の第2回目が終了しました。歯科検診後に「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに受診し専門医の指導を受けましょう。

むし歯が自然に治ることはありません。

進行する前に治療を始めよう！

中学生になって心配なのが歯周病です。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80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にもみられます。

歯 歯周病はこうやって進行する

みがき



で

歯周病

予防

し しゅう びょう

.....しん こう

けんこう は は

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。

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。

ししゅうびょう しよきしょうじょう

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、特に丁寧にみがきましょう



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**



日付	検診	対象クラス
6月1日(木)	歯科検診	36H・37H・2年生・11H・12H
6月2日(金)	心臓検診	1年生
6月6日(火)	尿検査	前回1次検査出せなかった人 前回の検査で2次対象となった人
6月21日(水)	尿検査	6日に2次検査を出せなかった人 6日の検査で2次対象となった人
6月22日(木)	歯科検診	13H~18H

— 体調管理のために —

最近、気温差が激しいですね。最高気温が25℃を超える日もあれば、20℃前後の涼しい日も…。天気予報を確認して、気温に適した服装をしましょう。6月は、雨が多くなる時期(梅雨)です。登校時は晴れていても、帰りは雨が降っている、という日も増えます。折りたたみ傘を準備しておく、下校時も濡れず安心ですよ。雨の日は、替えの靴下の準備も忘れずに!



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう~

残った分は明日飲もう

ペットボトルの水を飲むときは!

—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って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

- 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