

## 歯や口の健康を守っていますか？

学校歯科医の中浜先生による歯科健診の結果をお知らせします。

- ・「治療されていないむし歯がある人」 10名
- ・「歯肉（歯ぐき）に炎症がある人」 8名
- ・「歯こう（プラーク）が歯についている人」 10名
- ・「かみ合わせや歯並びが良くない人」 8名



むし歯はそのままにしても治りません。乳歯（こどもの歯）のむし歯は永久歯（おとなの歯）にも関係してきます。むし歯ができないよう生活を送ることを心がけましょう

### ◆これがむし歯になりやすい生活・・・あなたはどうか？



だらだら食べる



甘いものをたくさん飲んだり食べたりする



よくかんで食べない



歯みがきをしないで寝る

### ◆歯肉の炎症は歯周病の始まりです

歯周病は歯肉がはれたり、歯を支える骨が溶けたりして歯が抜ける病気です。歯みがきがしっかりできずに歯と歯肉の間に歯こう（プラーク）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、小中学生にもみられる歯肉の病気です。

#### 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



#### 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

#### お知らせ

尿検査は全員異常なしでした。

