



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯の衛生週間」だったものが歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で2013年に変更されました。

「歯と口の健康週間」をあなたの歯と口の「健康習慣」を見直さきっかけにしましょう。

今までにむし歯を治療した人は4人です。

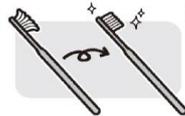
治療中の人もいるかと思いますが、まだ歯医者さんへ行っていない人は、1日も早く治療を始めましょう。時間が無い。という人もいますが、水曜日は部活動がありません。水曜日に予約をとって下さい。後で行こう。夏休みに行こう。と思っているうちにすぐ日がたってしまいます。1年生は夏休みに入ると、どんどん部活動も忙しくなっていきます。今のうちにむし歯を治療して夏休みは部活動に打ち込んで下さい。歯石のあった人はそのままにしておくといずれ歯周病になるでしょう。ぜひ、歯医者さんでとってもらいましょう。

<治したて賞> No.1

- 1年 廣澤 聖菜
- 2年 中角 春香
- 3年 中本 美雅、横山元気

じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さな歯ブラシを選ぼう

毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ

歯みがき粉の つけ方



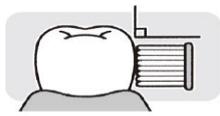
歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの 持ち方



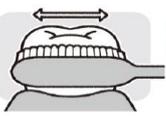
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10本につき
20回が目安

みがき 終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

給食後は忘れないで、しっかりと歯みがきをしよう！

生活健康委員会で、歯みがきチェックを行います！

「歯の標語」も募集するので、考えておいて下さい！



<歯周病に注意!!>

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位、それが「歯周病」です。見た目にもそれほど変化がないので気がつきにくいかもしれませんが、本当はとても怖い病気です。

ひとごとではありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

自分でできる 歯周病 チェック

歯肉炎・歯周炎

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉: ピンク色、三角形で引き締まっている

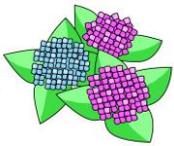
歯周病の歯肉: 赤っぽい、丸くフヨフヨしている

口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる → 脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える → 糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇 → 早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。



<6月の予定とお知らせ>

- 6月7日（金）13:45～ 歯科保健講話&ブラッシング指導（2年）
歯みがきセットと手鏡が必要です。準備しておきましょう!
- 6月11日（火）13:45～ 校医検診（全学年）
3年生は「運動器検診問診票」を6月7日（金）までに提出してください
- 6月14日（金）9:50～ 心臓検診（1年）
「心臓検診調査票」を6月11日（火）までに提出してください。
- 6月19日（水）13:30～ 耳鼻科検診（1年）マイクロバスで輪島病院へ行きます。
- 尿検査の結果、お知らせをもらわなかった人は「異常なし」です。
- 健康診断の結果はすべて終了後、7月に、MYヘルス（健康手帳）を通して、お知らせします。

