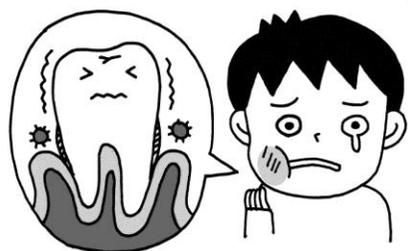




全身を支える**基礎**…**歯肉**を大切に



かつては「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、もちろん本人の努力の甲斐あって、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアをすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!

汗をかいたら
水分補給も
しっかりと
ください!

2017. 6
東和中学校

保健目標

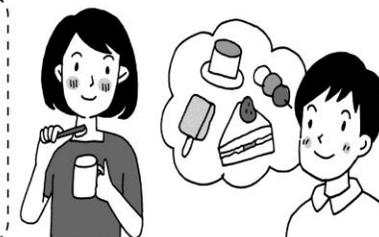
口腔の健康を考えよう



歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは?

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



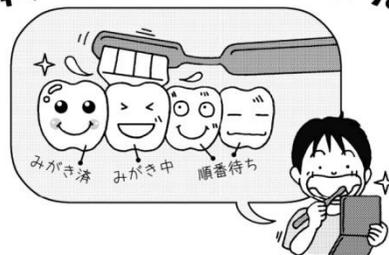
プロケアとは?

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



6月4～10日は
歯と口の健康週間です

1本、1本、みがいてあげよう。



口臭予防には唾液!

起床時や空腹時、緊張している時には口臭が強くなります。実はこれらは全て唾液の分泌量が減っている状態。唾液には口の中をきれいにし殺菌する作用があるため、分泌量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られてしまうのです。最近増えている口呼吸も、唾液が蒸発してしまうので注意が必要です。そこで、口臭を防ぐためにも唾液がたくさん分泌されるようにすることが大切になります。それにはよくかむこと、そして唾液を分泌している耳下腺（耳の前、上の奥歯あたり）等をマッサージするのも効果的です。



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

歯科検診の結果をお知らせしました

緑色の用紙は、全員にわたしてあります。1～8に〇のついている人は、一度歯医者さんで診てもらってください。

特に、1（永久歯にむし歯があります。）、2（乳歯にむし歯があります。）に〇のあった人は、早目の受診を勧めます。