

# ほけんだより6月

2018.6  
東和中学校

## 保健目標

# 口腔の健康を考えよう



梅雨に入ると、雨の日が多くなります。ベタベタするし、外には出られないし、雨は嫌いという人もいると思います。でもちょっと目先を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然がつくるBGMのよう。癒しの時間にするのもいいですね。その分、晴れた日は思いっきりからだを動かしましょう。

## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

**歯が痛い〜〜！**

**歯そのものが溶ける  
むし歯**

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

**歯がグラグラ〜〜！**

**歯の周りが壊れる  
歯周病**

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

**どっちも同じ 歯垢だった**

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

## 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



## 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

緑色の用紙は、全員にわたしてあります。

1〜8に○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○のあった人は、早目の受診を勧めます。



## 歯肉炎・歯周炎の進み方

GOOD

BAD

**健康な歯**

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。

**歯肉炎**

歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。

**軽い歯周炎**

歯と離れた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。

**中等度の歯周炎**

歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたまり口臭がきつくなる。

**重い歯周炎**

歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



4日（月）から8日（金）まで、歯みがき・うがいウィークです。保健委員会で給食後の歯みがきを呼びかけます。1週間ですが、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。