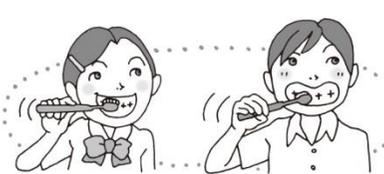


口腔の健康を考えよう

雨が降ると「天気が悪い」と言うけれど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。



将来もずっと健康な歯でいるために



6月4日~10日は
歯と口の健康週間
歯科検診の結果はどうでしたか？

早期受診でこんなにいいこと

知っておこう その①
歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その②
将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度で歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない
- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



知っておこう その③
歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- ✕ 洗わない
- ✕ 歯の根っこを触らない
- ✕ ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。

治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。

治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。

「受けたら終わり」ではなく、検診から治療にバトンタッチ！



♡ 治療済ませて結果のお知らせを出してください♡

梅雨の生活

食中毒
お弁当が傷まないように
・生野菜を避ける
・水分をなくす
・保冷材と一緒に保管



交通事故
雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！ 傘さし運転は ×



清潔
急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。

ケガ
雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！

