

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



5月30日で歯科検診が終了しました。ピンク色の用紙をもらった人は治療の必要な人です。出来るだけ早く、歯科医院へ行ってください。笹谷先生が「歯のきわがよごれている」「前はきれいだけど、奥歯によごれが残っている」「むし歯はないけど歯石がある」「きれいにみがけているのでこのままがんばってみがいて」などアドバイスしていました。

自分はなにを言われたか覚えていますか？いつまでもおいしいごはんを食べることができるよう、自分の歯は自分で守りましょう。

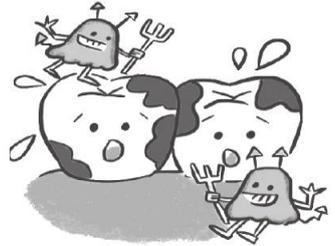
<歯みがきをしっかりと！！>

むし歯の予防と健康なはぐきを守るために、プラーク（歯垢・しこう）を落とすことが大切です。自分の歯を守るために、ていねいにみがく習慣を身につけましょう。

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

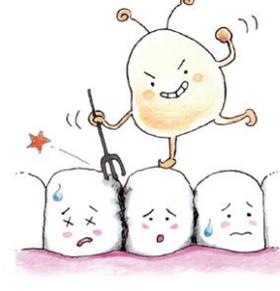
★むし歯になりやすいところ = 気をつけてみがくところ



・歯と歯ぐきのさかいめ



・奥歯のみぞ



・歯と歯のあいだ

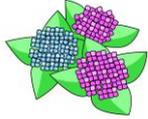


・歯ならび悪いところ

★みがく順番を決めておくとよい

みがき残しのないように、上の歯の外側→内側→かみあわせ、下の歯の外側→内側→かみあわせというふうに、自分なりの順番を決めておくといいですね。そして、鏡をみながらみがく。みがいた後は、舌で歯をぐるりとさわってみます。ツルツルなら、表面のプラークは取れています。ざらざらなら、まだ残っているので、もう少していねいにみがきましょう。





< 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。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 重症

<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい!</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>
--	---	---	---

あなたの口は
大丈夫?

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

< 輪島中 歯科検診結果 >

	むし歯なし	治療済み	むし歯あり	歯石あり
1年	37	14	29	7
2年	31	18	19	3
3年	38	15	26	8
合計	106	47	74	18

全校で74人(32.6%)におし歯が見つかりました。昨年度(23.1%)よりも大幅に増えています。地震の影響で歯みがきしないことが増えた?断水があったから?なにが原因かわかりませんが、むし歯が見つかった人は早く治療しましょう。そしてむし歯にならないように気をつけましょう。むし歯のなかった人もこのままむし歯にならないように気をつけていきましょう!

歯石の見つかった人は歯周病になる前に、歯医者さんでとってもらいましょう。歯みがきではとれません!



「月いち保健室カフェ」6月21日(金)

16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ…

