

# おはつんだより6月

No. 3  
令和元年 6月 4日  
輪島中学校保健室

## 6月保健目標

### 歯や口の健康を考え、自分で守ろう!

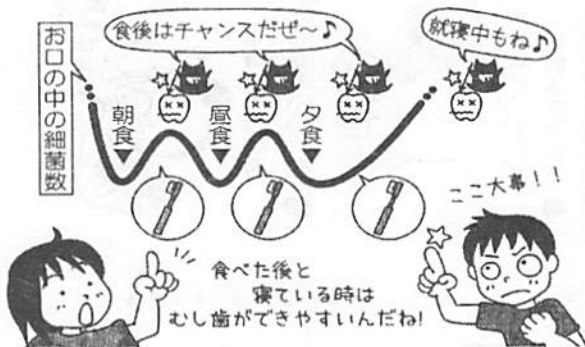


今年は、雨が少なく暑い日が続いています。体育ではグラウンドで長距離走が行われています。暑い中顔を真っ赤にしてがんばっていますね。自分の自己ベストを出せるように、途中でバテてしまわないように、十分な睡眠と朝食をとって身体の準備をしてきてください。また、水筒にお茶やスポーツドリンクを入れて水分補給にも気をつけていきましょう。

皮膚が弱い人は、汗をかいた後、水で顔や手足を洗った方がいいです。汗ふき用のタオルも必要です。制汗剤よりも、タオルを持ってくるようにしてください。これからの季節タオル、水筒、着替えを自分で準備してきましょう。



## 食べたら、みがく



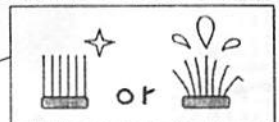
きちんとみがけてる?

## 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



## 6月4日〜10日 歯と口の健康週間

## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。

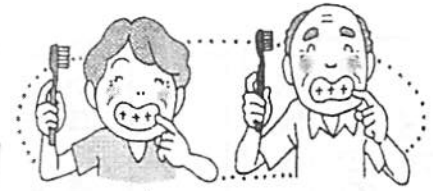


私たちは生きていくためのエネルギーや栄養を、口から入れて歯で細かく砕いて身体に取り入れます。歯はあと何十年も使えます。そのため、点検や治療をするだけでなく、自分自身が良い習慣を身につけ、生涯自分の歯で食べられるように大切にしていきましょう。



将来もずっと

# 健康な歯でいるために



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！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきまわっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

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。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



### ◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- 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」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

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。もどに戻せることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！



### ◀ 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。