

# ほけんだよ！ 6月

湯野小学校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間。今年の標語は「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です。みなさん、5月にあった歯科検診の結果はどうでしたか？検診をされた学校歯科医さんからは以下のメッセージをいただきました。

- ・むし歯などの疑いがありとお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者さんにみてもらう。
- ・とくに高学年で、歯こうが付着している人が、昨年より多くみられた。
- ・歯こうの多くは、歯みがきでとれる。食後3回の歯みがきをする。
- ・おうちの方も、お子さんが朝晩の歯みがきをしっかりしているかを見守る。

みなさん、自分の大切な歯を守るためにもしっかり歯みがきをしていきましょう。



## 「歯みがきが大事」と感じる記事の紹介

### 歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢はどこのからやってくる？



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきをする。



細菌が1～2億こもいる歯こうは、水に溶けずに歯にくっついていて、からうがいでとはれず、歯みがきが必要なんだって！

が、歯ぐきは、歯みがきで歯こうをとらないと歯肉炎や歯周病は予防改善できない！

### 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています。

#### 歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

#### 毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についての歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり  
歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

※厚生労働省「平成28年 歯科疾患実態調査結果の概要」より

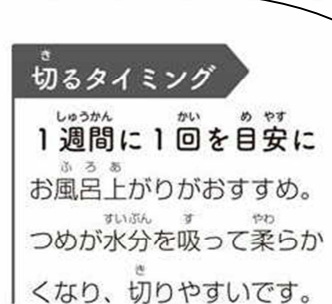
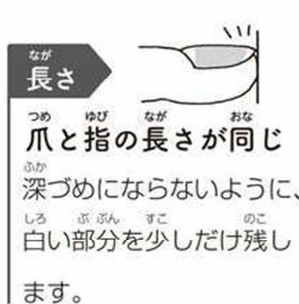
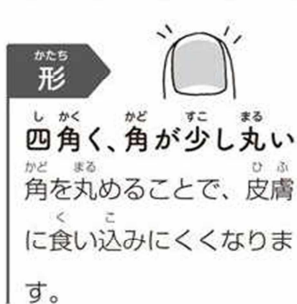
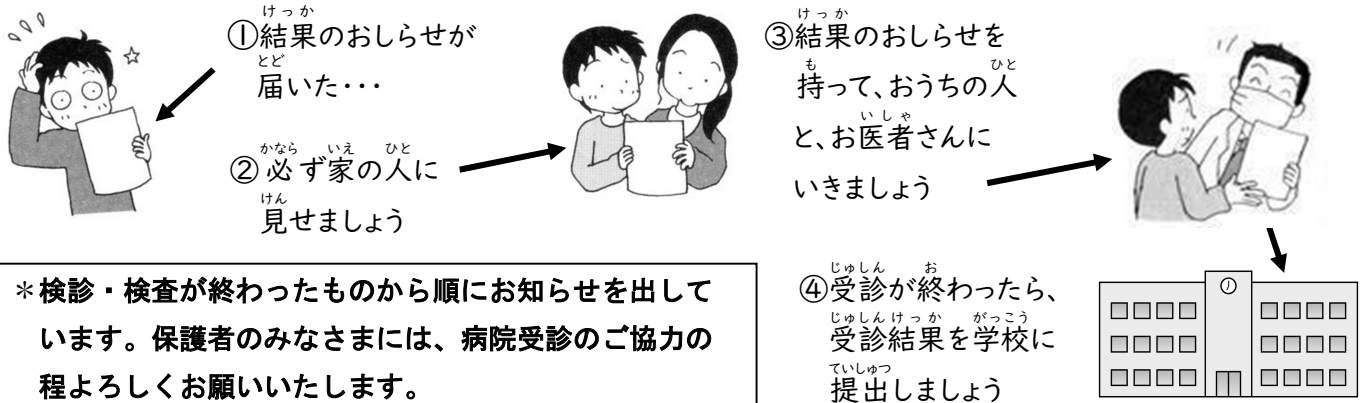
歯には、①食べ物を細かくして消化しやすくする②味がよくわかるようにする③きれいに発音ができるように助ける④脳に刺激を与えて頭が働くようにする⑤きれいな表情を作る⑥顔の形を整える⑦体に力を入れて姿勢やバランスを保つ という大切な役割があります。どれ一つ欠けても困ります。大切な役割をもつ、大切な自分の歯を守っていくために、毎食後欠かさず歯みがきを行い、自分の歯と歯ぐきの健康を守っていきましょう。

毎日の歯みがき  
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！

...はをまもるためにひつようなこと...

# 健康診断 検診・検査がおわったら

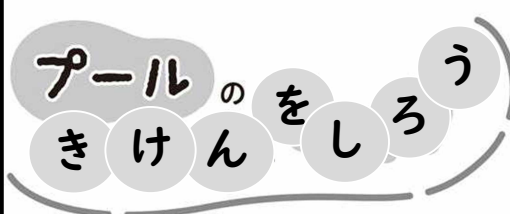


仕上げにヤスリがけ  
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、  
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



## 保護者の皆様へ

健康診断で、目・耳・  
鼻・皮膚でお知らせが  
届いたお子さんは、水  
泳学習が始まるまで  
に、病院受診をされま  
すようお願いします。  
※症状悪化予防のためです。



- プールサイドは走らない  
(すべってころんで頭を打つ危険が)
- とびこまない  
(プールの底や人とぶつかると危険が)
- 無理をしない  
(体調が悪くなったら、先生に言います)