

ほけんだより6月

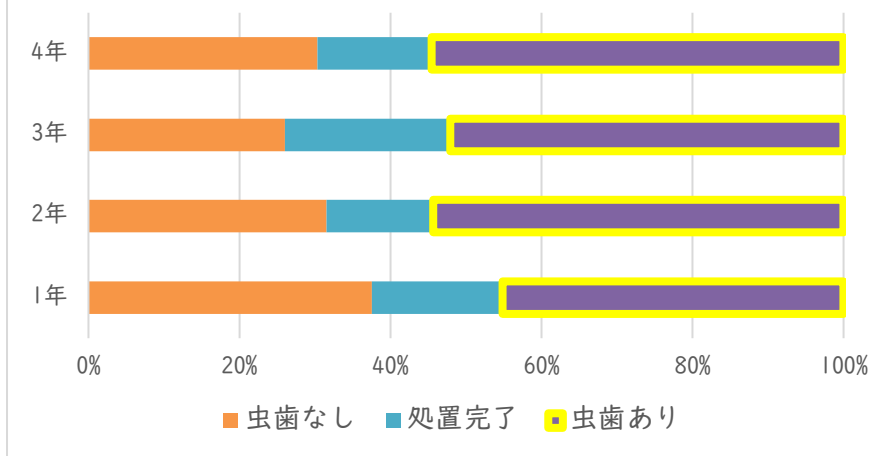
今月の保健目標
歯の健康と
梅雨期の健康

令和5年6月15日
金沢中央高校(昼)保健室

6月は歯の健康を考えよう



歯科検診結果

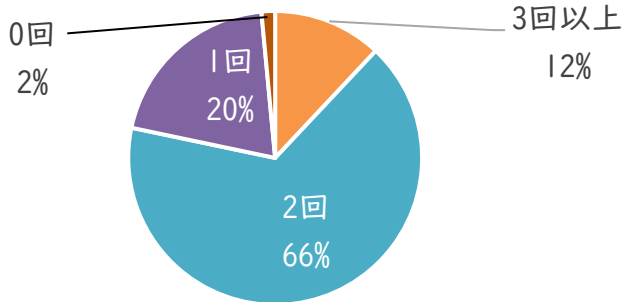


今年の^{しかけんしん}歯科検診の結果、中央生^{はんすう}の半数近くに虫歯^{むしば}がありました。

虫歯は一度できると、^{しぜん}自然に治る^{なお}ことはありません。長い人生、自分の歯で生活するためには、^{わか}若い今^{わか}のうちのケアが大切です。

お知らせをもらった生徒は、早め^{しかい}に歯科医^{じゆしん}を受診^{じゆしん}しましょう。受診の不安など、相談^{そうだん}したいことがあれば保健室まできてください。

1日に何回歯みがきをしますか



5月^{しつし}美施の心と体のアンケートで、1日の歯みがき回数を質問しました。22%の生徒が全く磨かない、または1日1回みがくと回答していました。

『食べたらみがく』、『1日1回は丁寧^{ていねい}にみがく』を心がけませんか。

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に（歯周病菌を含む細菌のかたまり）歯垢がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているとされ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にいていねいにみがきましょう



45°の角度で、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょう。

スクールカウンセラー来校日

6月21日（水）、28日（水）

7月5日（水）、12日（水）

各日 13:00～、15:00～

生徒・保護者どちらも相談可能です。

相談がある人は、相談室までどうぞ。

