

ほけんだより 6月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2021. 5. 28

歯と口の健康週間 6月4日～10日

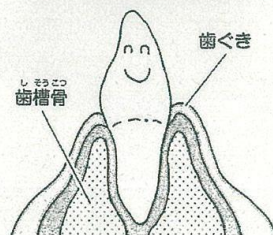
皆さん、毎日きちんと歯を磨けていますか？今月は、「歯と口の健康週間」があります。今月のほけんだよりでは、「歯周病」についてお伝えします。ぜひ、チェックしてみてください。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

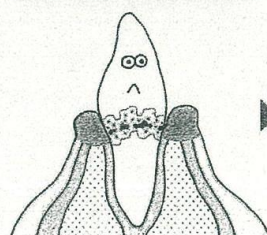


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

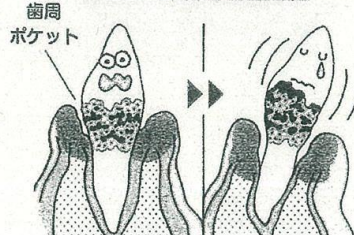


- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると...

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

6月の保健目標

6月4日に体育祭があります。今月の保健目標はこちらです!!

体育祭に向けて、

暑さとウイルスに負けない体力をしよう!!

保健委員



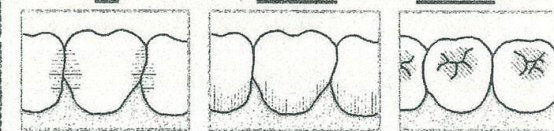
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでに。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

保健室から、ほっこり

私が楠見中学校に来て、2カ月が過ぎました。

楠見中の皆さんとお話する場面も増え、少しずつ慣れてきています。

日々の生活のなかで、ほっこりすることがあると、嬉しくなり、ついつい誰かに話したくなります。一部、紹介させていただきます。

○先日、午後から内科健康診断を控えた昼休みのこと。一人で健診の準備をしていたところ、3年生の男の子が、「先生、手伝おうか。」と声をかけてくれました。

○1年生の女の子が、上手に靴紐が結べず困っていたとき、3年生の女の子が、結び方を教えてあげていました。

いつも、皆さんに癒されています。ありがとう。