

梅雨の季節

昨年より2週間早く、梅雨入りしました。これからしばらくは、雨が続きます。「雨が毎日降って、湿度が高くてジメジメして、気分も落ち込む・・・」梅雨時には、このように思う人も多いと思います。でも、雨は私たちの生活になくてはならないし、雨音には癒やしの効果もあると言われています。せっかくなら、梅雨を楽しみましょう！



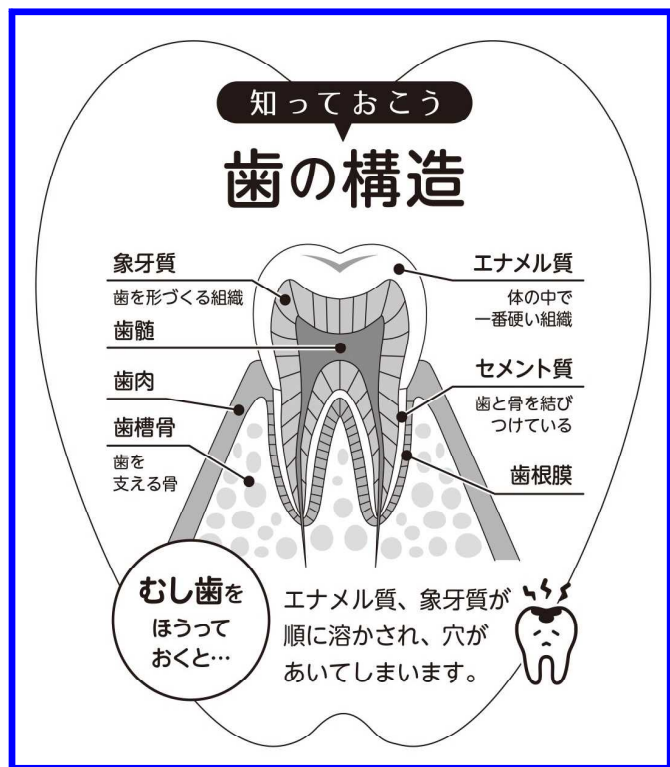
6月 保健目標 歯を大切にしよう



6月4日は「6・む」「4・し」で、むし歯予防デーです。今週は、「歯と口の健康週間」です。いつも以上に「歯と口」のことを考えてみましょう！5月18日の歯科検診の結果、むし歯や歯石沈着など、受診が必要な人には「受診のすすめ」を渡しました。（すでに受診済みの場合は、保護者の方が余白にそのことを書いて、学校に提出してください）

※ 欠席した人は、6月8日に実施します。学校実施はこの日だけです。なるべく欠席しないようにしてください。

－ 学校歯科医 加藤 真言先生
からのお話－



全体的にむし歯は少なかったね。でも、歯みがきがきちんとできていないために、歯肉炎を起こしている人が結構いたよ。歯石がある人もいたので、歯医者さんでとってもらわないといけないね。ハブラシをしっかりとあてて、ていねいにみがいてください。むし歯がある人は、早く治した方がいいね。

検診の時に、しっかりみがけていない部分や正しいみがき方について、真言先からアドバイスをもらった人もいました。ぜひ、実行してみてください！



kosugi

5月18日の検診で、「歯肉炎」の指摘を受けた人は7名いました。歯肉炎は歯肉の炎症が始まったところなので、今、しっかり治療しておけば、健康な歯肉を取り戻すことができます。放置しておけば、「歯周病」「歯槽膿漏」へと進行し、歯を失ってしまうことになります。むし歯だけでなく、「歯肉・歯石」「軽い歯肉の炎症」「歯肉炎」のお知らせをもらった人はなるべく早く歯科医さんへ行きましょう！自分のけんこうは自分で守る！

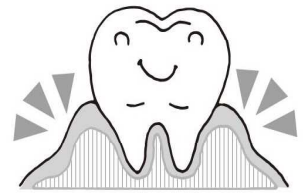
歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



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です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

歯周病はこうやって進行する

初期症状がほとんどなく、気付いた頃には重度にまで進行していることもあります。



歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 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
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 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。

歯周病の原因は、歯や歯と歯肉の間についている歯垢。人の口の中には常在菌（ストレプトコッカスミュータンスなど）が存在します。飲食をすると、反応し、時間が経つとベタベタとした歯垢にかわり、酸を発生させます。この酸は、歯を溶かす力をもっていて、歯が溶けてくる状態がむし歯です。むし歯も歯周病も、この歯垢が原因！歯と歯肉の健康を守るためには、ていねいな歯みがきで歯垢をとることが何よりも大切です！

Q あなたの歯みがき習慣を教えてください。みんなの様子が知りたいです。保健室前に投票用紙があります。ご協力を！

- 例：①起きた時と寝る前 ②朝食後だけ ③寝る前だけ ④朝食と夕食後 などなど・・・