



ほけんだより

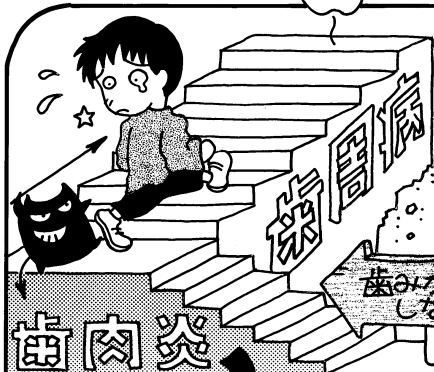
令和6年6月10日（月）
山武市立成東中学校 保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康について正しい知識をもち、それを実行することは体全体の健康を保つことにもつながっています。毎食後の歯磨きを心がけさせてください。

5月8日に歯科検診の結果を全員に配付しましたので、治療が必要な人は、早めに歯科医で受診をしてください。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

むし歯があると、食事中にこんな様子が見られることがあります。

同じほうばかりで
かんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



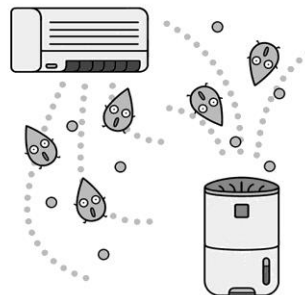
7つのまちがいをさがそう！



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎**
もしかして…。



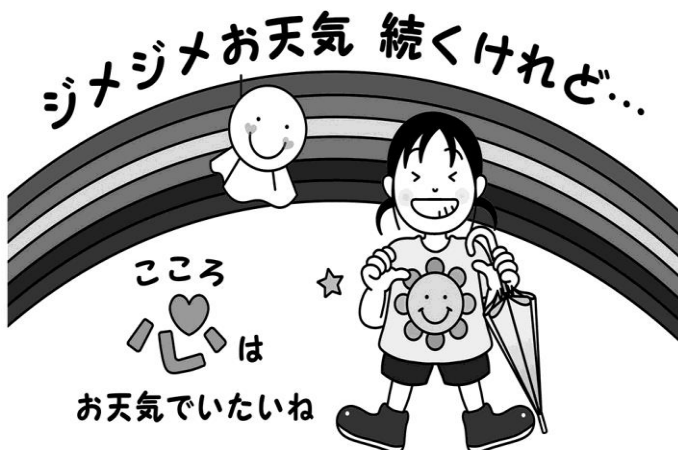
小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を



雨天でも室内でも 油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。