

6月のほけんだより

令和5年6月5日 美浦中学校 保健室 文責：永長 望

まもなく梅雨入りです。6月は、雨が多く、肌寒く感じる日があったり、晴れて気温が高くなったりと、体調管理が難しい時期でもあります。上手に衣服の調節をできるようにしましょう。また、濡れた時や汗の始末などのために、ハンカチのほかにタオルを用意しておくといいですね。



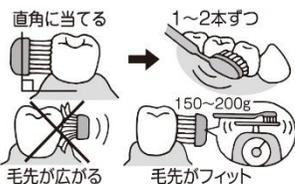
6月4日から 10 日は歯と口の健康習慣です。この機会に、自分の歯みがきや生活習慣を見直してみましょ。先日の歯科検診の結果が手元に届いたと思います。よく確認をして、治療が必要な場合は早めに受診をすることをお勧めします。

「みがいている」と「みがけている」は違います！

「歯みがきをしているのに、むし歯ができてしまった」ということはありませんか。それは、「みがけていない」ことが原因です。なんとなくみがくのではなく、自分の歯に合わせた丁寧な歯みがきが大切なのです。「みがけている」歯になるように意識できるとよいですね。

みがき残しのないみがき方

歯ブラシの毛先をきちんと当てて細かく動かし、軽力でみがきます。毛先が広がったら交換時です。



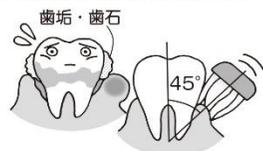
歯ブラシテク&アイテム



つま先で奥歯、わきで歯の側面、かかとで歯の手前部分をみがきます。歯ブラシ以外のアイテムでを使うと一層きれいになります。

歯と歯ぐきの間の歯垢

歯と歯ぐきの間の歯垢はむし歯だけでなく歯周病の原因になります。歯ブラシを45°の角度に当てると、取り除くことができます。



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯を失う原因で最も多いのは、むし歯ではなく、「歯周病」です。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たりする病気です。30代の約80%が歯周病にかかっていると言われ、10代にも見られます。予防のためには、丁寧な歯みがきと規則正しい生活が大切です。早期発見のためのセルフチェックも重要です。

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、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまり炎症が起これ、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。

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ



45°の角度で歯ブラシをあて、歯ぐきをマッサージするようにみがくと、歯と歯ぐきの間の歯垢が取れます!



毛先が歯と歯の間に届くようにデンタルフロスを使うこともお勧めです!

歯周病 セルフチェック

CHECK!!

★鏡を見ながらチェックしてみよう★

- 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ります。早めの受診をお勧めします。歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いた時には重度に進行していることもあるため早期発見が大切なのです!

