

ほけんだより 6月

天気のいい日は、とても暑いですね。この暑さで頭痛やだるさを訴える生徒が増えてい
ます。汗で出た分の水分を補給することと、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にして
おくことが大切です。

6月は、夏季大会や学びのたしかめ、実力テストがあったり、水泳の授業が始まったり、6月末
には三スポがあります。割と慌ただしいですが、気持ちを引き締めて頑張りましょう！

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。

歯 みがき



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、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
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かたまりやすい
- 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
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起り、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。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病予防

令和5年6月7日

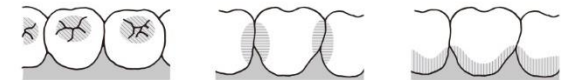
三和中学校 保健室

6月の保健目標

歯と口の健康に取り組もう



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている

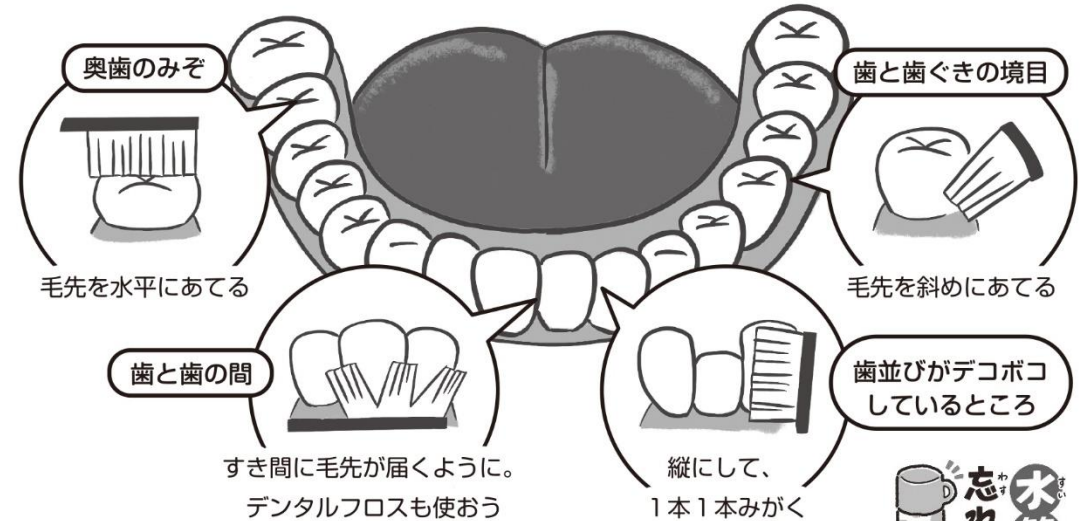


◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

みがき残しやすい場所とみがき方



奥歯のみぞ

毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコ
しているところ

縦にして、
1本1本みがく



＜冷水機の使用について＞

これから暑い時期を迎え、熱中症対策が必要になります。学校では、定期的な換気を行
いながらクーラーを稼働しておりますが、熱くなる可能性もあるため熱中症の注意が必要
です。そこで冷水機を稼働し、こまめな水分補給を促しています。感染症予防のため、冷
水の直飲みは禁止し、自宅から持参した水筒に補給する用として冷水機を使用していま
す。毎日水筒を持参するよう、ご理解ご協力よろしくお願いします。