

ほけんだより 6月

令和3年 6月25日 No.4

養護教諭 今泉 留美・土井 明日子

梅雨入りから、通学路や学校の敷地でもあじさいが花を咲かせ、ゆううつな天気にも彩りを添えてくれています。さて、6月4～10日は、「歯と口の健康週間」でした。本校でも、歯科健診が行われましたが結果はどうだったのでしょうか？中学生期は、歯の生え替わりが完了し、歯を一生大切にするための習慣を身につけてほしい時期です。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

おうちの人にも
見せてね。
コミュニティ・スクール
春日市立春日野中学校



野中生の実態～歯科健診結果報告～

《R3.6月 現在》(人)

歯科健診結果	むし歯	要観察歯 (CO)	歯肉の炎症		歯垢 相当な付着	歯石 (ZS)
			GO	G		
1年	20	22	12	1	1	1
2年	8	37	22	4	2	19
3年	14	45	22	10	3	84
計	42	104	56	15	6	104

太枠で囲んだ、CO、GO、歯垢については、毎日の丁寧な歯みがきで予防・改善することができます！むし歯、歯肉炎(G)、歯石(ZS)は、病院での治療が必要です。『治療のすすめ』をもらった人は、計画的に受診しましょう。

学校全体でみると、歯や歯ぐきの状態が悪い人は少なく感じます。ほとんどの人が歯みがきを習慣化できているようです。正しい知識を得て、今後も正しい歯みがきを続けていくことが大切です。

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。



- 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

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

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

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると…
歯が抜けることも!!

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

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

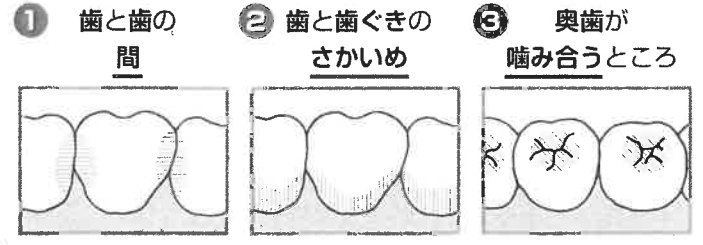
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の犬がかかっているとも言われています。

セルフケアで
STOP!

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1本ずついいいに。

コツ みがき残しが多いのはココ!



プロケアで
STOP!

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。



早くに見つければ治すこともできます

マスク生活と口の健康が関係しているってホント?



口呼吸って？



口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。

本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいです。

