

# ほけんだより 6月号

天草中学校ほけんだより第5号

令和6年6月5日（水）

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

6月4日～10日は



日本歯科医師会が「む(6)し(4)」と読む語呂合わせで、1928年(昭和3年)から6月4日を「むし歯予防デー」に制定されていたのが、現在は6月4日～10日を「歯と口の健康週間」となっているそうです。ぜひみなさんも歯と口の健康を意識した生活を送りましょう。

## 歯と口の健康講話がありました☆

6月3日(月)に学校歯科医の森口茂樹先生をお招きして、歯と口の健康講話を開催しました。歯の役割やむし歯予防、歯の病気や歯周病について詳しく話をいただきました。ほとんど永久歯に生え替わっている皆さんの歯は、一度失うと元には戻せません。入れ歯やインプラントにならずに、80歳までに20本以上歯を残して元気な生活を送ることができるように、毎日のブラッシングや食生活に気をつけましょう。(砂糖の摂り過ぎには注意です!)そして、みなさん歯肉炎と歯周炎の違いについて忘れずにいて下さいね。



食…人を良くする、つまり健康に生きるために必要なこと。食べるのは口からです。口の健康はとっても大切です。毎日の丁寧な歯磨きでプラーク(歯垢)を除去しましょう。80%の歯垢を取るのが目標。特に寝る前の歯磨きは念入りに!



### むし歯になりやすいポイント!気をつけて磨こう!



### 天草中の歯の健康状況

むし歯保有者 4人 (10.8%)  
CO保有者 14人 (37.8%)  
GO(軽い歯肉炎) 2人 (5.4%)  
歯石保有者 11人 (29.7%)

### ☆お願い☆

5月に配付していた健康診断結果を確認し、早めに歯科受診をお願いします。歯肉炎や歯石がある人も、丁寧な歯磨きを心がけ、治療や予防のために歯科受診をお願いします。歯石は歯医者でしか取ることはできません。

# 歯肉炎と歯周炎の違いは骨の吸収があるかないか！

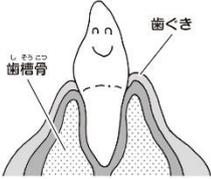
## STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

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%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

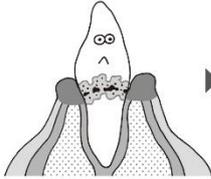
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態



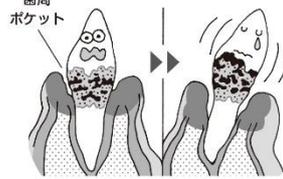
- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯肉炎



- 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

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

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

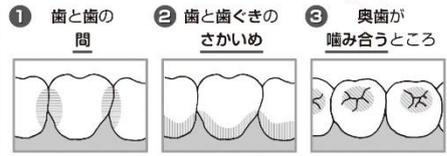
歯が抜けることも!!

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に1本ずつしていねいに。

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。



早く見つければ治すこともできます

## 歯周病やっつけ隊

～健康な歯ているために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症

重症

ケース1



歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！  
歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2



1人目より腫れが大きい！  
骨も溶け始めています

ケース3



もっと状態が悪いです  
歯が動かし、臭い。  
出血もしています…

ケース4



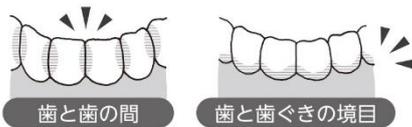
なんて重症！  
歯ぐきが化膿して真っ赤です  
歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。