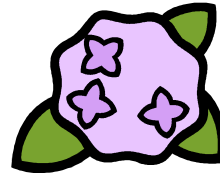


# ほけんだより



令和3年6月11日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

先日、歯科検診がありました。学校歯科医の宮川先生の話では、

「楓の森中学校の生徒は、むし歯は少ないが、1年生に歯が汚れている人が多い。右ききの人は右の犬歯にみがき残しがある。全体的に、歯ぐきに炎症がある人たちも結構多い。」

とのことでした。歯みがきができていないと、むし歯になりやすいだけでなく、歯肉炎にもなりやすくなります。

## あなたの歯ぐきチェック！

健康な状態

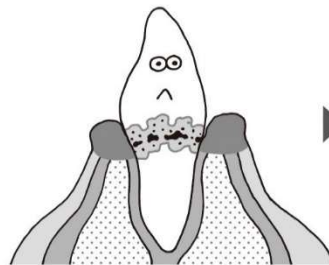


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

歯肉炎

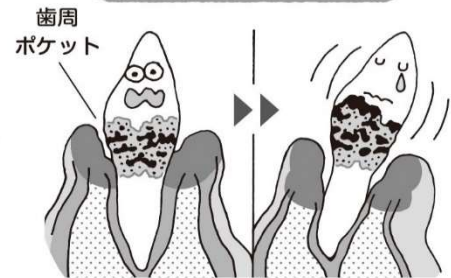


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

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

歯が抜けることも！！

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

### 歯科検診の結果を配布しました



「2」に〇がついていた人は、歯科医院で相談してください。結果は、また、学校に提出してください。

### 水泳の授業が始まります。

#### 気をつけること



- ・前日の夜は夜ふかしをしない
- ・朝食をしっかり食べてくる
- ・爪を切っておく→友だちにけがをさせないため
- ・耳そうじをしておく
- ・熱中症予防のために、プールには水とうを必ず持って行き、水分補給をする
- ・着替えをする時は、密にならないようにする

<内科検診> 6月17日(木) 13:30~1年生  
6月24日(木) 13:30~2年生

学校医の中川和子先生に  
みていただきます。