



令和8年6月10日
津奈木中学校
保健室

6月2日・4日に歯科検診がありました。その結果、むし歯がある生徒は『ほぼ！いませんでした！！』とても素晴らしいことですね。しかし、歯肉の状態が悪い生徒が全国平均よりも多くいました。歯は丈夫になっているかも知れませんが、歯の土台となる歯肉がぶよぶよだと大切な歯を守れないですよ。

歯ぐきからの SOS！～歯肉炎を予防しよう～

「歯みがきのときに血が出る…」

「歯ぐきが赤くなっている…」

そんな症状はありませんか？

それは歯ぐきからの SOS かもしれません！

歯肉炎とは？

歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）の細菌によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



歯肉炎チェック

- ☐ 歯みがきで血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤い
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが腫れている



1 つでも当てはまる人は、歯みがきの方法を見直してみましょう。

クイズコーナー

【第1問】

歯肉炎の主な原因はどれでしょう？

- A. 睡眠不足
- B. 歯垢（プラーク）
- C. 運動不足

【第2問】

歯ブラシだけで落とせる歯垢は約何%でしょう？

- A. 約 60%
- B. 約 80%
- C. 約 100%

第1問答え：B

歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、歯ぐきに炎症を起こします。

第2問答え：A

歯と歯の間の汚れは残りやすいため、フロスや歯間ブラシも大切です。

今日からできる予防法

- ★ 歯と歯ぐきの境目を意識してみがく
- ★ 1 日 1 回は丁寧に時間をかけてみがく
- ★ フロスや歯間ブラシを使う
- ★ 年に 1～2 回は歯科検診を受ける

歯肉炎は、早く気づいてケアを始めれば改善できます。
将来も自分の歯でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきを大切にしましょう！

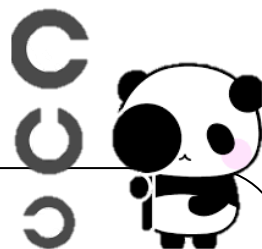
歯の治療カードをもらった人は、早めに歯科医院へ行き、治療を始めましょう。

ていねいに



歯をみがこう

眼科検診があります



6月11日(木) 13:55頃～14:20頃

※13:50に体育館に集合してください。
(13:30～津小で検診があり、その後、津中です。)

対象者：1年生全員 2・3年生の該当者

※2・3年生の該当者

- 昨年度眼疾を指摘された人
- 視力(矯正している人は裸眼ではなく矯正視力)がB以下の人
- 保健調査票より眼科症状がある人

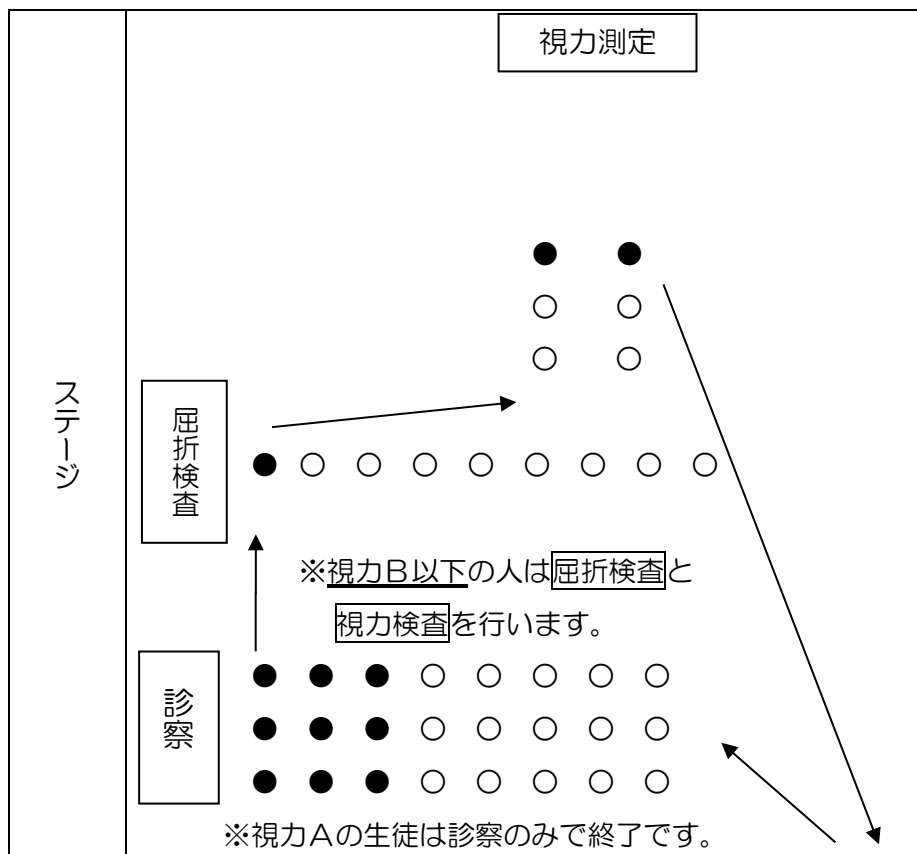
★メガネ・コンタクトレンズを使用している人は、忘れないようにしましょう。コンタクトの人は、度数が書いてあるもの(コンタクトケース等)を持参してください。

眼科検診では、こんなことを調べます。

- ① アレルギー性結膜炎など、眼の病気はないか。
- ② 近視、遠視、乱視等の屈折異常はないか。
- ③ メガネやコンタクトレンズが合っているか。



【会場図】体育館



●は椅子です。

★全員、13:50には体育館に集合完了してください。

※時間厳守です。

★名簿順の3列で整列します。

★順番は2年→3年→1年です。
学年や名簿順の順番が入れ替わっても問題はありません。

★体育館で『個人カード』を配ります。診察の際、眼科医の先生が読みやすいよう向きに注意してください。

★あいさつを忘れずにしましょう。自分の番がきたら、「お願いします。」「ありがとうございました。」を言います。