

保健だより



令和6年6月4日
四谷中学校 保健室



6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」です。4月の歯科検診の結果はどうでしたか？おし歯や歯周病が見つかった人や経過観察と言われた人もいましたね。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみませんか？

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



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。

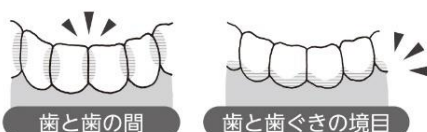
軽症		重症	
ケース1 歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い。出血もしています…	ケース4 なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

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！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

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



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。★

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯
ブラ
シ
の
お
手
入
れ
し
て
ま
す
か
？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



運動会に向けて

今週の8日（土）は、いよいよ運動会です。大きなけがや熱中症などがなく、みなさんの思い出に残る運動会にしたいですね。

（１）規則正しい生活リズムで過ごす



運動会の練習期間中は、体をたくさん動かす日が続きます。ただでさえ、まだ暑さに慣れておらず、体力が奪われるこの期間に睡眠不足になると、体調不良はもちろん、けがの原因にもなります。

必ず、①十分な睡眠をとり

②しっかり朝ご飯を食べ

③健康観察をしてから 登校してください。

（２）熱中症対策をする

しっかりと熱中症対策をしましょう。

①帽子、水筒、タオルを忘れずに持ってくる

②水分補給をこまめにする

③気分が悪くなったら無理をせず、近くの友達や先生に伝える



（３）けがの予防をする

①爪を切っておく

②靴は自分の足のサイズに合ったものをはき、
をしっかりと結ぶ

③しっかりと準備運動をする

