

ほけんだより 6月 中央中・保健室



6月4日から10日まで、「歯と口の健康週間」になっています。

- 「歯と口の健康週間」の目的には、
- ① 歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に活かすこと。
 - ② 必要に応じて歯科の検診や指導を受けること
 - ③ 歯と口の健康が、生涯にわたってからだの健康に関わることを知り、予防に努めること

ということがあります。

この期間だけでなく、歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせるからだをつくりましょう。

全部 口の中の 病気です

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>むし歯</p> <p>●口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつかりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。 ●放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。</p> | <p>むし歯・歯周病を防ぐには</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く 歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。 2. よくかんで食べる だ液には、口の中をきれいにする作用があります。 3. タバコを避ける タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。 <p>必ず治療を</p> <p>むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。</p> | <p>顎関節症</p> <p>●あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。</p> | <p>こんな症状に注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆あごが痛い ◆口が開かない ◆あごを動かすと、音がする <p>1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。</p> |
| <p>歯周病</p> <p>●歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。 ●進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。</p> | <p>口内炎</p> <p>●口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。 ●多くは、1週間ぐらいで治ります。</p> | <p>口内炎になったら</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆口の中を清潔に保つ こまめに、ブクブクうがいをして。 ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ | |

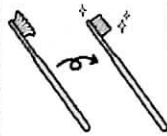
自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭が何となく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血が出ることもある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、プロヨブしている
- とときどき歯が浮いたような感じがする指でさわってみて、少しぐらつく歯がある



じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

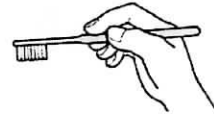
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ

歯みがき粉の
つけ方



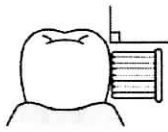
歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



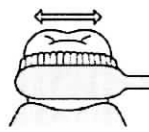
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

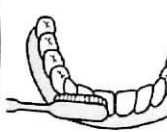
動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
力がベスト

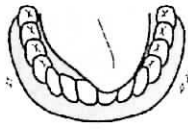
みがく時には



1本1本ていねいに

101
本につき
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう



爪の中には
バイキンいっぱい!

爪を短く
切っておこう

体操服もこまめに洗おう



ジメジメ
梅雨 だからこそ意識しよう

清潔習慣



汗やよごれも
毎日流そう



下着やハンカチ、
毎日洗おう

関東地方の梅雨入り宣言はまだですが、このあと一週間は梅雨入りを感じさせるような天気が続きそうです。

梅雨の空は、どんよりしていますが、雨に濡れてキラキラして光る緑の葉や、あざやかなアジサイの花の色は、6月だけの特別な風景ですね。

雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しめるといいですね。