

# ほけんだより



平成28年6月1日  
越生中学校 保健室

## 歯周病を知っていますか？



6月4日～6月10日は  
歯と口の健康習慣です

歯周病とは、歯と歯ぐきの上に歯垢がたまり、歯ぐきが炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまう場合もあります。

### 歯周病 ○・×クイズ

- 大人がなる病気だよ？** → **×**

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- むし歯ほどこわくないでしょ？** → **×**

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 歯周病は治るから大丈夫？** → **×**

骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきをはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- たばこって口の健康に関係するの？** → **○**

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

### 歯科健診

6月14日（火）

1年生、3-1、3-2

6月15日（水）

2年生、3-3、3-4

場所：保健室

時間：10:30～

☆朝、歯みがきをして登校するようにしましょう

☆大きな口を開けて健診を受けましょう。

歯医者さんは **こんなこと** を見えています

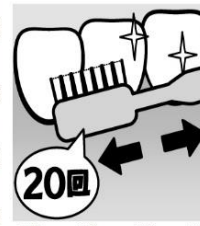
<b>CO</b> むし歯になりそうな歯	<b>GO</b> 歯ぐきの軽いはれや出血
<b>C</b> むし歯	<b>G</b> 歯肉炎・歯周炎
 あご、かみ合わせ、歯並びの異常	 歯垢が残っている歯石が沈着している

### 歯周病にはセルフケア・プロケア

2つのケアのタッグで予防！



### 歯みがきの基本編



- 🦷 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 🦷 軽い力で
- 🦷 一カ所20回以上
- 🦷 小刻みに動かす
- 🦷 1本ずつみがく