

# ほけんだより



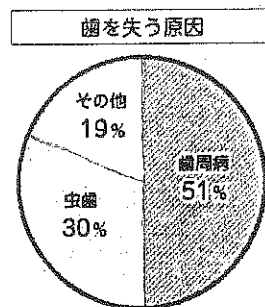
平成28年6月  
保健室

## 6月の4~10日 歯と口の健康週間

先月行われた歯科検診。もう一度自分の結果通知を振り返り、虫歯や歯石、歯肉炎を指摘された人は、歯医者へ行きましょう。ある雑誌にて、70歳以上の人1000人を対象に『やるべきだった...と後悔していることは?』という調査をしたところ、健康面では「歯の定期健診を受ければよかった」という回答が1位だったそうです。皆さんも将来後悔しないよう、丁寧な歯みがきと歯医者での定期健診で、自分の歯を大切にしていきましょう。

### 歯肉炎・歯周病ってなに?

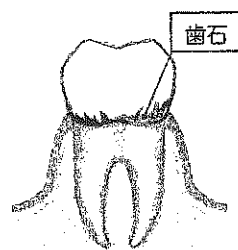
歯肉炎とは歯と歯ぐきの境目についた歯こう（細菌の塊・汚れ）が原因で歯肉が赤く腫れ、歯磨き時に出血が起きます。子供から大人まで発症します。正しい歯磨きで歯こうを取り除けば炎症は改善していきます。しかし、放置しておけば歯肉だけの炎症にとどまらずもっと重症な歯周病へと進行していきます。歯周病になると、最終的にまわりの骨まで溶け、歯が抜け落ちてしまいます。



※8020推進財団 全国歯周病調査(2005)より

### 歯石とは?

歯石は歯こうが石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。歯こうが残ったまま放置すると、2~3日で石灰化し始め、やがて歯石へと変化します。歯石は歯科医院でないと取り除けません。

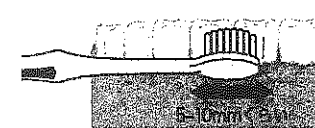
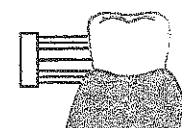


### すべての基本は歯みがき！正しく磨けていますか？

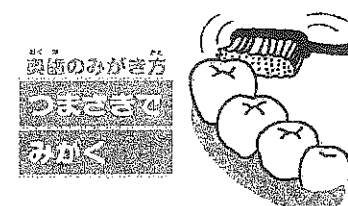
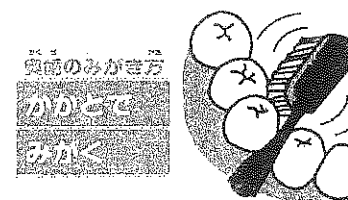
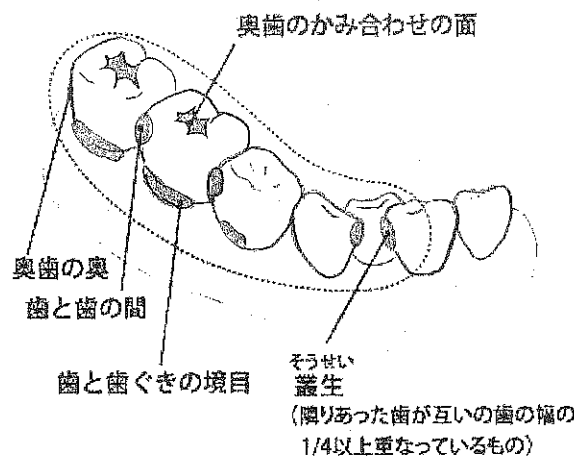


歯こうは歯にベトベトと貼りついているため、歯の面に歯ブラシがしっかり当たり、10回程磨かないと落ちないそうです。そのため全ての歯こうを落とすのに、歯ブラシやデンタルフロスを使い、15分程かけて落とすのが理想です。

#### 歯ブラシの持ち方



### みがき残しが多いところ



6/2 (木)	眼科検診 (1年生、2・3年抽出者)
6/8 (火)	尿検査
6/14 (火)	耳鼻科検診 (1年生)
6/28 (火)	