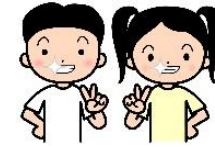


ほけんだよい

2023. 6. 9 No.3
岐阜市立黒野小学校 保健室



6月の保健目標
歯を大切にしよう。



歯と口の健康について考えよう。



歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける
病気です。歯みがきが不十分で、
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌
を含む細菌のかたまり）がたまるこ
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に
かかっているといわれ、10代にも
見られます。

歯みがき



歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



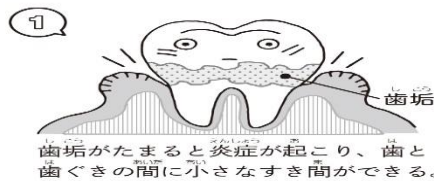
毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

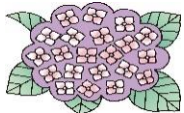
歯周病予防

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。



6月4日～10日は、**歯と口の健康週間** です。

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



