



平成28年6月1日
練馬区立開進第四中学校





6月4日～10日歯と口の健康週間

世界で一番患者数が多い病気は歯周病です。

歯周病とは・・・？

歯と歯ぐきの上に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には骨のまわりまで溶けて歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病 ○・×クイズ

- 
大人になる病気だよね？ → **×**
 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り、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。歯ぐきが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。自分が喫煙していなくても、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。

歯みがきタイムのススメ (歯みがきがめんどくさい人に・・・)

ススメ1

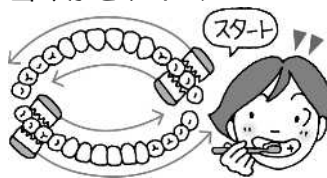
しながら歯みがきタイム



「好きな音楽を聞きながら」歯みがきましょう。でも、きっちり意識してみがきましょう。

ススメ2

磨き順を決めて歯みがきタイム



みがく順番を決めて習慣化しましょう。

ススメ3

舌でチェックして歯みがきタイム



ルヌル・ザラザラしていないか確かめましょう。

