



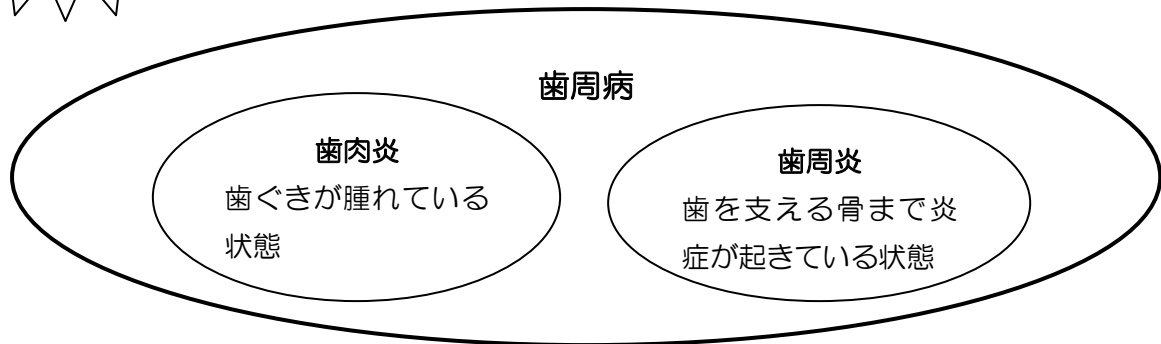
平成 27 年 6 月 15 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

6 月になり関東地方も梅雨に入りました。雨の日が増え、日ごとの気温差もあります。運動会の疲れや試験勉強の疲れなどで体調を崩しやすくなっています。また食中毒も発生しやすい時期になっています。体調管理に気を配りましょう。



口腔の健康について考えよう！

口の中の健康と言えば、むし歯に注目してしまいがちですが、歯を支える大事な歯ぐきの健康も重要です。歯周病や歯肉炎という言葉聞いたことがあると思いますが、どのような状態か知っていますか？



★歯周病チェックをやってみよう！

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 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
- 歯を磨いたあと、血が出ることもある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形でなく、ブヨブヨしている
- 時々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
- 歯ぐきから膿がでたことがある



チェック 3 つ以上なら… (裏面へ)

表面のチェックの結果はどうでしたか？

チェックが1つや2つなら、日々の歯みがきや生活習慣の見直しで予防できますが、3つ以上なら、すぐに歯医者さんで治療をしてもらいましょう。

歯周病を放っておくと口臭の原因となったり出血しやすくなったり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病の進み方



ピンク色でひきしまっている



歯ぐきが赤く腫れる



むずがゆくなる
歯みがきで出血する



歯ぐきが赤黒くなる
歯がぐらぐらする

歯周病を予防しよう！

歯周病の主な原因は歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。歯垢は歯みがきで落とすことができますが、歯石は歯をみがくだけでは落とすことができません。歯垢のうちに確実に落とすことが大切です。歯石がついている場合は、歯医者さんで掃除してもらいましょう。

① 規則正しく食事をする
ダラダラおやつを食べたりジュースを飲んだりしていると、常に口の中が汚れて細菌が活動しやすくなります。



② 偏食を避ける
偏った食事をしていると歯や歯ぐきの健康によくありません。また歯ごたえのあるものも積極的に食べましょう。



③ 睡眠時間に気をつける
しっかり眠って疲れをとらないと抵抗力が落ちてしまいます。



④ 歯みがきをする
毎日きちんと歯みがきをして、歯垢がたまるのを防ぎましょう。



⑤ 定期検診をうける
歯や歯ぐきが健康かどうか定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。



歯肉炎は生活習慣を見直すことで予防することができます。食事や睡眠、歯みがきなどに気をつけて口腔の健康を守りましょう。

