



平成 28 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肉の健康も重要です。歯肉の病気である歯肉炎は悪化すると歯肉の下の骨にまで及ぶ歯周炎になり歯を失うこともあります。そのため軽度の歯肉炎のうちに適切なケアをすることが大切です。

歯肉炎が起こる仕組み

① 歯肉炎を起こす細菌は、健康な歯の表面にもいますが、数が増えて歯垢にならなければ歯肉に影響しません。



② 歯垢がたまって厚みが増してくると歯垢が歯肉に接し、歯垢中の細菌が刺激物質を出します。



③ 細菌を攻撃するために歯肉は血液量を増やし、細菌と戦う物質をたくさん送り込むため、赤く腫れます。



自分の歯肉はどっちかな？

色は…

薄いピンク or 赤い

触ると…

引き締まっている
or プヨプヨしている

形は…

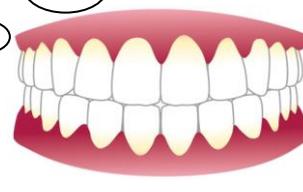
三角形 or 丸い

歯みがきで…

血が出ない or 血が出る



健康



歯肉炎

裏面へ

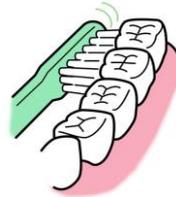
歯肉炎になってしまったら…？

もし、歯肉炎の症状にチェックがついてしまったら、歯みがきを食事の仕方を見直してみましょう。面倒くさいからといって洗口液ですすぐだけで済ませている人はいませんか？歯肉の原因となる細菌が集まっている歯垢は、歯みがきでしか取り除けません。歯の表面についた歯垢をしっかりと落とすように心がければ、軽い歯肉炎は治すことができます。

× 洗口液ですすぐだけでは歯垢は取れません。



○ 歯ブラシの毛先を奥まで行き届かせて磨くことで歯垢は落ちます。



× ずっとお菓子を食べていると歯垢はどんどんたまります。



○ 甘い物は食事の後に、デザートとして食べるのが、歯にとっては一番いい食べ方です。



甘い物は間食ではなく、できれば食後に食べるようにし、食べた後はよく歯を磨きましょう。



教育実習が終わりました。

小林先生の約 1 ヶ月の教育実習が終わりました。最後に小林先生から、みなさんへメッセージです。

1 ヶ月間、主に保健室いましたが、どこにいても声をかけてくれてとても嬉しかったです。

私が作った保健だよりや掲示物はいかがでしたか？少しでもみなさんの役に立てていたら幸いです。

全員と話すことはできなかったかもしれませんが、みなさんとたくさん話をして、たくさん笑って過ごしたこの 1 ヶ月は私の宝物です。1 ヶ月間、本当にありがとうございました。

実習生 小林優菜子