

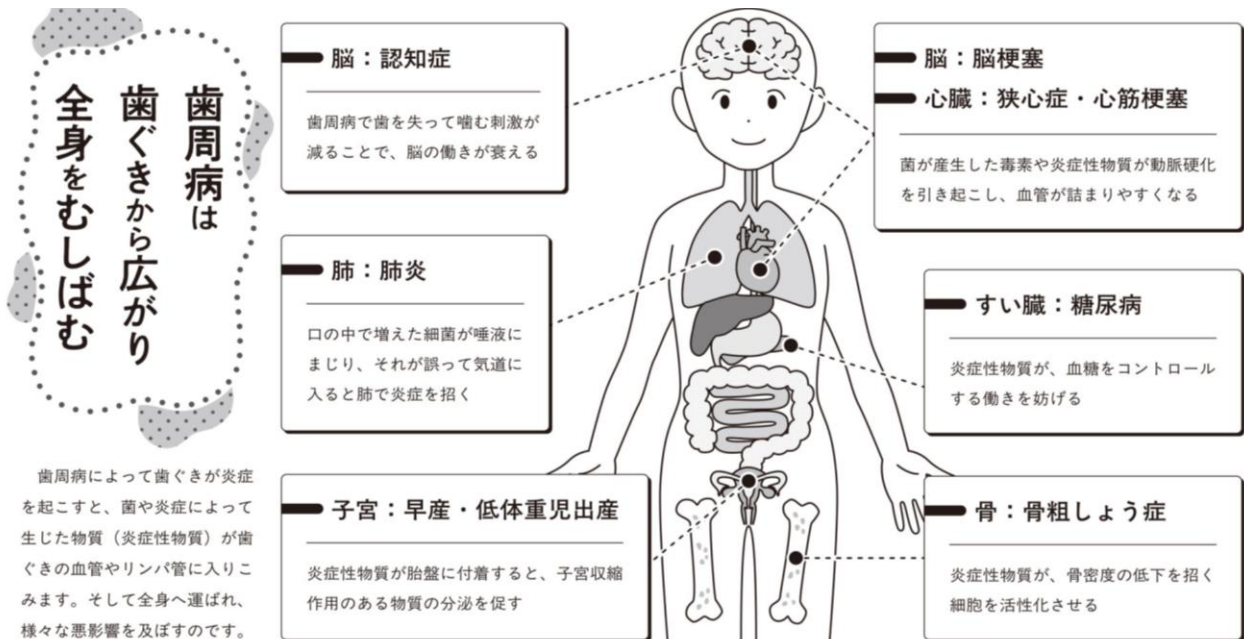
6月は歯と口の健康月間

梅雨に入り、ジメジメした天気が続いて気分も沈みがちですが、みなさん元気に過ごしていますか？ 6月は「歯と口の健康月間」です。中学生になると増えてくるのが「歯肉炎」という歯肉の炎症です。「毎日ちゃんと磨いているから大丈夫!」と思っている人ほど、実は落とし穴があるかもしれません。虫歯予防はもちろんのこと、歯肉の健康にも気を使っていきましょう。

下の表は春の歯科検診で治療のお知らせをもらった人と、治療に行った人の数です。まだ受診していない人は、夏休み中など歯医者に行きましょう。

	治療のお知らせを もらった人数	治療に行った人の人数 (6/24 現在)
1年生	37人	21人
2年生	20人	4人
3年生	28人	5人

受診した人の数は1年生がとて多かったです！2, 3年生、忙しいかもしれないけどまずは体から。歯医者さんに行きましょう。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう