

ほけんだよっ 6月

令和8年6月1日
練馬区立大泉中学校
6月号 保健室

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6月になりました。6月4日~10日は、「歯と口の健康習慣」です。
4月に歯科検診を実施しました。治療が必要だった人には、「受診のおすすめ」という黄色い紙を渡しました。受診して、治療は済んでいますか？

歯には「再生」がありません。むし歯になったり欠けたりしたら、治療をしなければ自然に治ることはありません。歯を大切にするために、定期的に歯科を受診して治療を続けてくださいね。

受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。よろしくお願ひします。

歯の役割とは・・・

突然ですが、みなさんにクイズです！歯の役割はどれでしょう。当てはまると思うものを選んでください。

- ① 食べ物を細かくして消化しやすくする
- ② 味がよくわかるようにする
- ③ きれいに発音できるようにする
- ④ 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- ⑤ 顔の形を整える
- ⑥ きれいな表情をつくる
- ⑦ 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

正解は



歯科検診 実施後の受診率は・・・

学年/人数	要受診者	受診者	受診率
1年生	83	16	19.3%
2年生	82	10	12.2%
3年生	92	7	7.6%

歯科検診後に、受診して治療した人数と受診率を学年ごとに分けました。要受診者は、「受診のおすすめ」という手紙を渡した人です。今回手紙をもらわなかった人も、「もらっていないからいいや」ではなく、定期的に受診をして健康な歯かどうか確認してもらうことが大切です。

歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①
は 歯みがき
まいにち 毎日のていねいな歯みがきが
こうくう 口腔ケアの基本です。

メンバー②
えき だ液
よくかむことでぶん泌される
えき くち なか だ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

メンバー③
は いしや 歯医者さん
よぼうし か 予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。

メンバー④
めん えきりょく 免疫力
ただ 正しい生活習慣で細菌に負
めん えき けない免疫を鍛えましょう。

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。
 実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
 歯ぐきから広がり
 全身をむしばむ

脳：認知症
 歯周病で歯を失って嘔吐刺激が減ることで、脳の働きが衰える

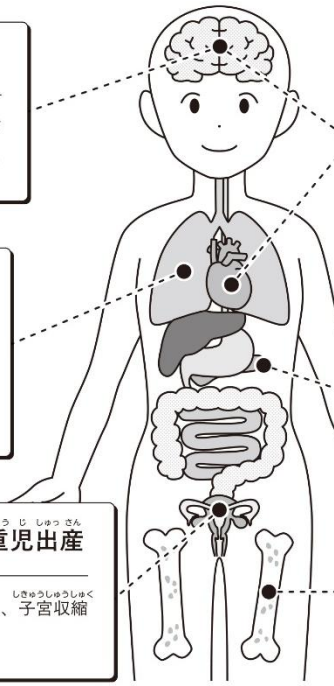
肺：肺炎
 口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
 炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
 歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
 炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
 炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる



歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入ります。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

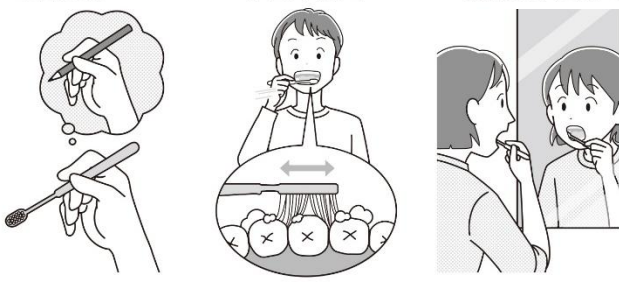
歯周病は予防できる病気です

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。

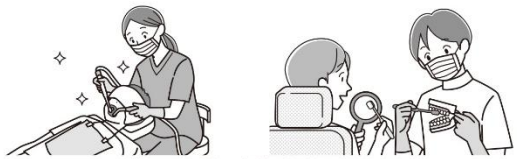
- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



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変わります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

救急処置方法 ～鼻血が出た場合～

鼻の入り口付近の粘膜には、「キーゼルバツハ部位」と呼ばれる血管が豊富な場所があります。粘膜自体がとても薄いため、鼻を強くかんだり、指でいじったりすることで出血しやすい状態になってしまいます。

鼻血がでたときは、**小鼻を軽くつまんで下を向く**ということ覚えておいてください。下を向くことで血を外に出しやすくなります。また、止血した後は再度出血しやすいため、こするなどの刺激を与えないように注意をしましょう。

頻繁に鼻血が出る場合や出血が長時間止まらない場合は、受診を検討することも必要です。

