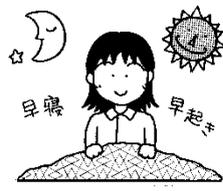


ほけんだより 6月

R3.6.30 練馬区立大泉学園中学校 保健室



6月の保健目標

むし歯や歯周病の 予防・治療をしよう

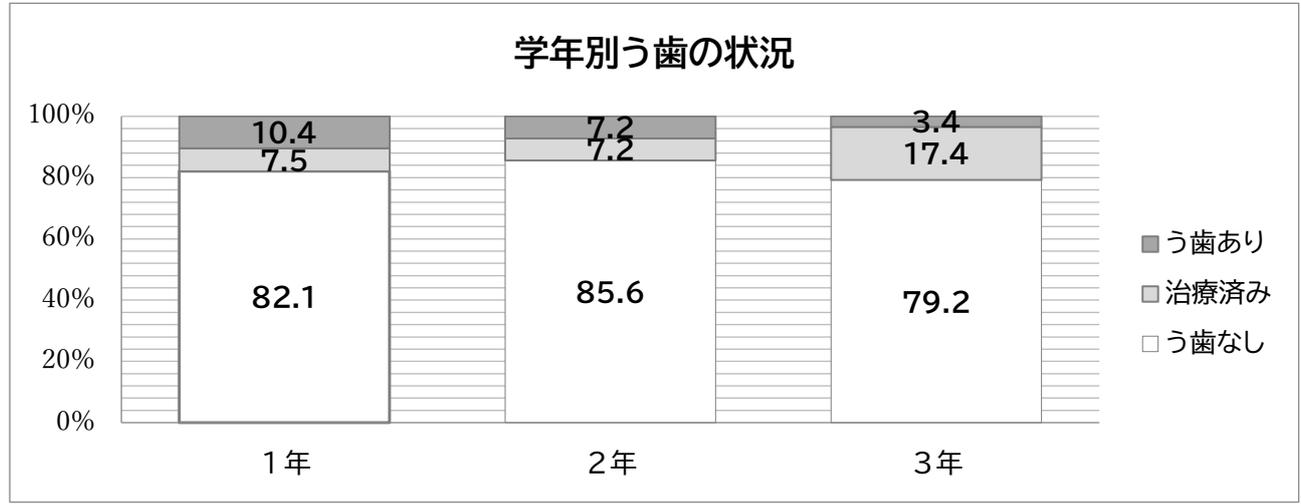


むし歯や歯周病の原因は、歯垢・歯石です。「歯垢」は食べかすではなく細菌のかたまりです。つまようじの先でこすったくらいの歯垢(1mg)の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌が、数億個もいると言われています。

「歯石」は歯垢が石のように固く石灰化したものです。歯に歯石がついていると、歯肉に炎症が起こり、歯肉の出血や口臭の原因になります。

むし歯や歯周病を予防するには、丁寧なブラッシングをして歯についた歯垢を落とすことがとても大切なのです。

【6/10 歯科検診の結果】 歯科検診受診者 495人中



口腔の状況

(人)

性別	受診人数	顎関節			歯列・咬合			歯垢の状態			歯肉の状態		
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
男	269	268	1		232	37		229	39	1	250	18	1
女	226	226			190	36		214	12		219	7	
計	495	494	1		422	73		443	51	1	469	25	1

※0は異常なし 1は要観察 2は要受診

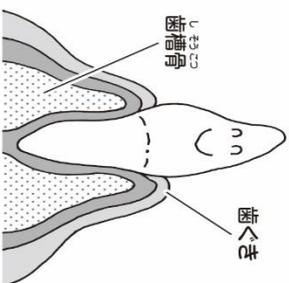
STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

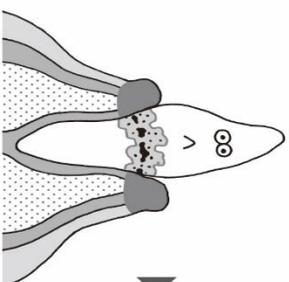
歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

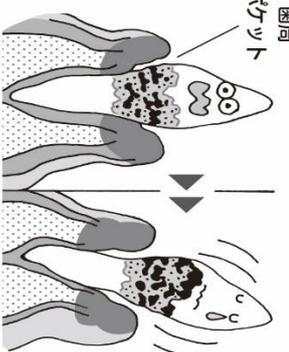
健康な状態



歯肉炎



歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれかた大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると…
歯が抜けることも！！

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯と歯ぐきの溝が深くなると歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

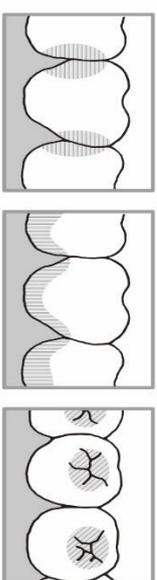
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ！

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つかれば治すこともできます