

## 【今月の保健目標】

# 健康な歯をつくろう

令和5年6月9日(金) 石垣第二中学校保健室



4月からスタートしていた歯科検診も全日程が終了しました。学校歯科医の上江田先生に丁寧に検診してもらい、また一人一人アドバイスもしていただきました。検診の結果、全体的にむし歯は少ないが、歯肉炎・歯周疾が疑われる生徒が学年を問わず多い。との助言がありました。

年に1度は、歯科医を受診し歯石除去をしてもらい、毎日の歯磨きが歯周炎・歯周疾患を予防することにつながります。今一度、自分の口腔内の衛生や健康に関心を持ちましょう。

歯科検診の結果は。これから個別に配布します。もうしばらく、お待ちください。

## 【6月の健康診断日程】追加日程です!受け忘れがないようにしましょう!

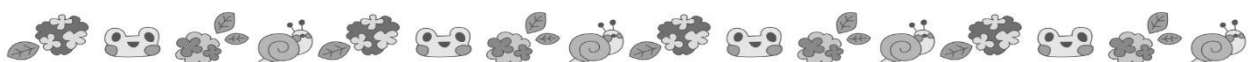
検査項目	日時	実施学年	注意事項
尿二次検査	6月19日(月) 6月20日(火)	1次検査で提出できなかった 全学年の生徒と再検査の生徒	起床後すぐの尿をとります。 1校時の休み時間までに提出
内科検診	6月19日(月) 13時50分	未受診者(全学年対象)	13:45までに保健室に集合
視力・聴力検査	6月13日(火)~ 19日(月)まで	4/26に欠席して 検査を受けていない生徒	期間中の昼休みと放課後保健室 にて行います。

今回の追加日程で受診できなかった生徒は個人で病院・歯科医等を受診していただくことになります。(その際は、自費になります)日程を確認し、必ず受診しましょう!

### <保護者の皆様へ>

☆令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症が、学校感染症第2種の感染症へ移行したことに伴い、発熱や頭痛、腹痛、かぜ症状などで欠席の場合は「欠席」扱いになります。感染した場合には、学校へご連絡ください。

☆現在、本校でインフルエンザに感染している生徒が見受けられます。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。回復し登校する時に、「インフルエンザ回復届」の提出をお願いします。「インフルエンザ回復届」は学校から受け取るか、学校HPからダウンロード・印刷してお使い下さい。



裏面もあります。

## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

### 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。  
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

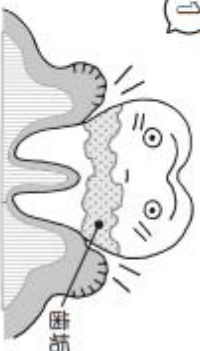
## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

1



歯垢がたまるとうれやが起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

2



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

3



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたときには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

# 歯みがきが



## 歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージュするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下ががり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。