

【今月の保健目標】

健康な歯をつくろう

令和6年6月18日(火) 石垣第二中学校保健室

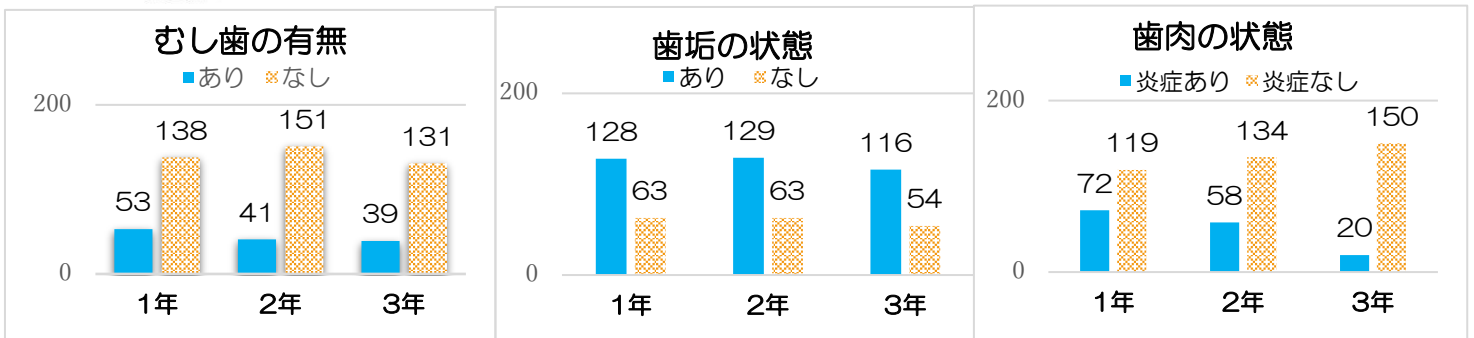


今年度の各種健康診断の全日程が終了しました

4月から始まった各種健康診断の全日程が終了しました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。年に一度の学校健康診断で生徒の健康状態が把握できる大切な検査となっています。これから、各種検査の結果が届きますが、受診勧告をもらった場合には早めに病院受診をお願いします。



R6 歯科検診の結果



＜結果から見たこと＞

○良い点 ●改善してほしい点

- むし歯は各学年ほとんどの生徒がない。
- 歯垢の状態では歯垢が付着している生徒は各学年半数を超える。(ていねいな歯みがきできていない)
- 歯肉に炎症があるのは1・2学年に多くみられる(3年生は治療に通った形跡が見られた・意識の変化)



☆朝・昼・晩の歯みがきを習慣化することで歯肉炎・歯周病を防ぐことができる。
☆年に一度は、歯科医を受診し歯垢・歯石の汚れを取ってもらうことで歯肉炎を防ぐ。

歯垢とは?(プラーク) 菌のかたまり



歯石とは?(歯みがきでは取れないかたい汚れ)



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。

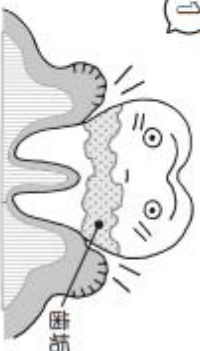
歯周病はこうやって進行する

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



歯垢がたまるとう炎症が起こり、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。