

Health Promotion

今年は、いつになく早い梅雨入りとなりました。梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。例年、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も多く見られます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に梅雨を乗り切りましょう。



6月4日
～6月10日

袋井中 歯科検診の結果より

396人・・・「結果のお知らせ」を配布した生徒
1年122人(47.3%) 2年123人(43.8%) 3年151人(57.4%)

☆早期治療が基本です!

136人・・・永久歯にむし歯がある生徒

13人・・・乳歯にむし歯がある生徒

9人・・・抜いた方がよい乳歯がある生徒

歯肉の炎症	1年	2年	3年	合計
少し腫れている	45	55	109	209
相当腫れている	9	5	10	24

233人・・・歯肉に炎症を起こしている生徒

167人・・・歯に汚れ(歯石)がついている生徒

歯の汚れの様子	1年	2年	3年	合計
少し汚れている	46	40	42	128
相当汚れている	14	14	11	39



歯に汚れが付着している生徒、歯肉に炎症を起こしている生徒が多い!!

歯みがき、しっかりしていますか?

～「みがいている」と「みがけている」は違います～

歯科検診実施後、歯科校医の西尾先生から「**歯みがきをちゃんとしていない生徒が多いのでは?**」と指摘されました。歯をみがいているつもりでも、すみずみまでしっかりみがけていないことが考えられます。時には、鏡で確認しながら1本1本丁寧にみがくことをしてみてください。**歯の汚れや歯肉の腫れを放置しておく**と、むし歯や口臭、歯肉炎などの原因になります。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯をな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。

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

歯肉炎

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

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

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

歯周炎（軽度～重度）

歯ぐきのはれが大きくなる
歯周ポケットができる

進行すると...

歯ぐきがぐらぐらする
食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって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

セルフケアで / **STOP!**

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1本ずついねいに。

ポイント みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

定期的な 歯医者さんへ / **STOP!**

どんなに頑張っても、取れない汚れはあります。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。早期発見が大切です。