

ほけんだより 6月

2023. 6
No. 3
山野中学校
保健室

梅雨の花と言えば紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」水の器という意味だそうです。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



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)がたまるのが原因です。30歳以上の80%が歯周病にかかっているとされ、中学生にも見られます。

歯周病はこうやって進行する



歯周病予防

歯みがき

歯周病は初期症状がほとんどなく、気が付いた頃にはかなり進行している事が多いです。歯科クリニックでの定期チェックも効果的です。

だ液(つば)の働き

だ液は口の中をうるおして舌やのどの動きをスムーズにしたり、会話をしやすくします。

ストレスがある時はネバネバのだ液が出て量も少なくなります。寝ている間はだ液がほとんど出ません。寝る前の歯みがきが大切な理由の一つです。

歯周病セルフチェック



- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血が付く
- 歯と歯の間に食べた物がつままる
- 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大です。

歯科クリニックに相談しましょう。健康な口は中学生時代から!

健康診断の結果

再検査要物の通知を出しています。

残り歯科健診のみとなりました。7年耳鼻科健診にて「耳を診ておいてね」と校医先生から声をかけられた人は、プールまでに耳垢を取っておきましょう。

だ液は食物と混ざって柔らかくし、消化を助けます。また甘い、辛い、すっぱいなど味を感じます。

だ液は舌の下、耳の下あたりから出ています。



食事をすると口の中は「酸性」という歯の溶けやすい状態になります。だ液は口の中を「中性」に戻して歯の溶けた部分を修正する作用があります。



歯周病を防ぐ歯みがき Point

