

## 6月の保健目標



給食のあともしっかり歯をみがこう!

は たいせつ 歯を大切に!!

## ハ じゅんかん 歯ッピー旬間 (6/1<木> ~6/10<日>)

歯科検診が終わり、むし歯が一本もなかった児童は 76 人 (61%で昨年より 11%増)でした。6/4のむし歯予防デーを機会に、歯に関わる生活習慣を見直し、予防に心がけていく旬間にしていきます。「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」のスローガンのもと 8020 運動(80歳になっても自分の歯が 20 本以上残っているようにしよう)を推進しています。全校児童は、旬間中に家庭で歯垢染め出しを実施しますので、おうちの方も一緒にご協力いただけましたら幸いです。感想の提出日は6/12(月)です。後日、「正しい歯みがきの仕方」資料を配付します。

## しにくえん ば よぼう 歯肉炎やむし歯を予防するには

むし歯も歯肉炎も何もしないで自然に治ることは絶対にありませんが、初期の段階のうちに、ていねいな歯みがきをすることで元に戻すことができます。また、その他にも、日常生活から次のことを意識してすごしましょう。

食後のていねいな歯みがき (とくに夜寝る前)

鏡やフロス、舌でのチェック



おやつは時間と量を決めて

だらだら食べはむし歯のもと



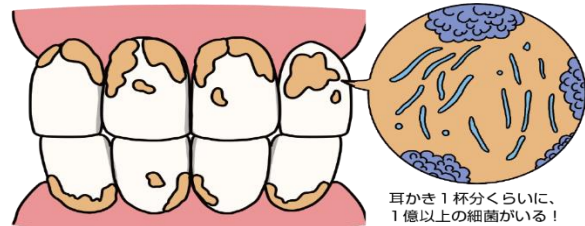
食べるときはよくかんで

かんで、だ液をたくさん出そう



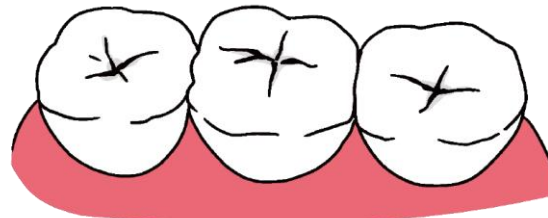
## しこう 歯垢ってなに?

歯に付いた、みがき残しに口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢 1 ミリグラムに 1 億以上の細菌がいる「細菌の塊」なので、放っておくとむし歯や歯肉炎を引き起こします。



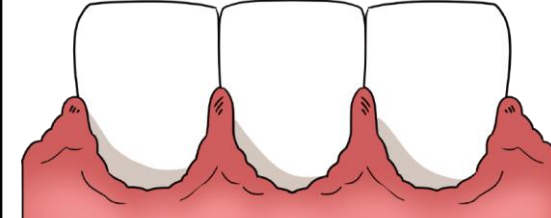
耳かき 1 杯分くらいに、1 億以上の細菌がいる!

## 初期のむし歯 (要観察歯) CO



ミュータンス菌が作る酸が原因で、歯が白く濁って見えたり、ざらざらした感じがあったり、溝に色がついたりした状態。放っておくと穴があき、むし歯になる可能性がある。

## 初期の歯肉炎 (歯周疾患要観察歯) GO



みがき残しがあり、歯ぐきに軽い炎症が見られる状態。部分的に腫れて赤くなっていたり、みがいた刺激で出血することもある。放っておくと歯肉炎や歯周病になる可能性がある。

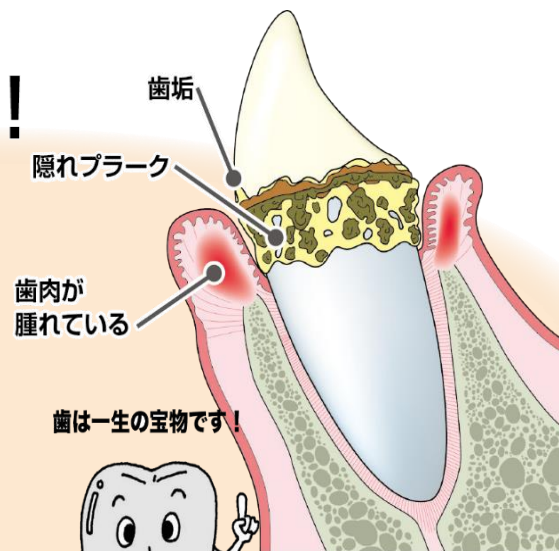
むし歯や歯肉炎を予防するには、歯垢のできやすいところをしっかりとみがいて、歯垢を取り除くことが大切です。

## しにくえん き 歯肉炎に気をつけよう!

歯肉が歯についた歯垢に接していると、歯垢の中の菌 (歯周病菌) が作る酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色からこい赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



歯は一生の宝物です!

## きせつ も つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。当然、汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍! いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち歩くようにしましょう。

あせ 汗をふく



ぬれたところをふく



きずくち 傷口をおさえる



こおり 氷を包んで当てる

