



# ほけんだより 6月

球美中学校  
保健室  
R3.6月号

## 6月の保健目標

●歯を大切にしよう



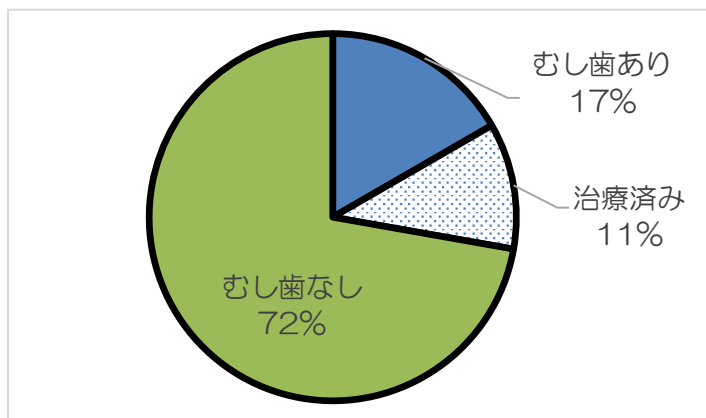
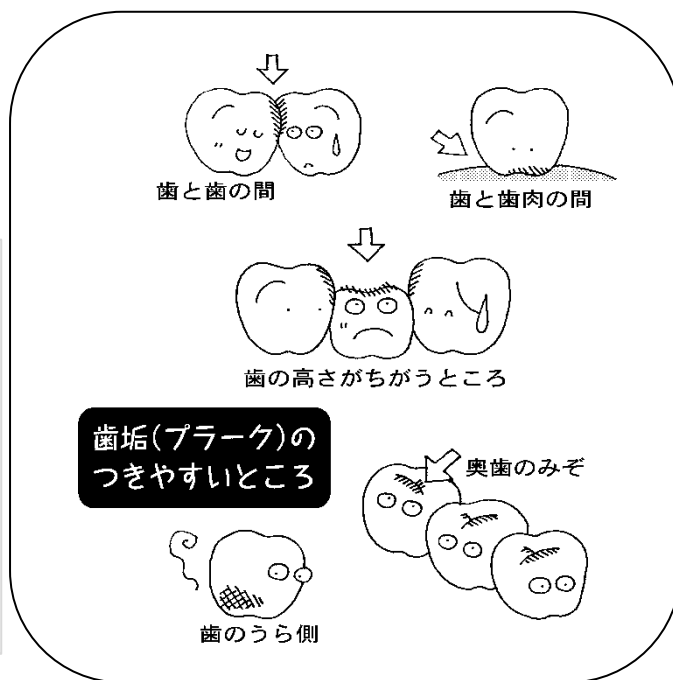
## 6月4日は「むし歯予防デー」

6月4日は「むし歯予防デー」です。そして、むし歯予防デーからの1週間は「歯と口の健康週間」となっています。私たちが生活するうえで大切な役割をもつ歯。この機会に毎日の歯みがきを見直してみましょう。

4月に行われた歯科検診の結果、むし歯のある人は18人でした。むし歯のある人は、何本もむし歯がある状態でした。むし歯がある生徒は早めに治療しましょう。また、むし歯のない生徒も、歯垢のつきやすいところを重点的にしっかり歯磨きし、むし歯を予防しましょう。

### ●令和3年度 歯科検診結果

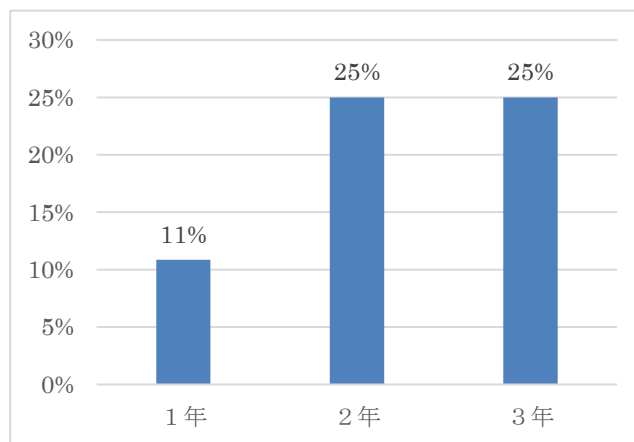
- 受診者・・・108名
- むし歯あり・・・18名
- 治療済み・・・12名
- むし歯なし・・・78名



## CO (シーオー) 要観察歯

COとは、むし歯になりそうな歯のことです。1年生に5人、2年生に8人、3年生に8人、診断された人がいました。むし歯はないのに、COが多い生徒もいます。

COは正しい予防でむし歯になることを防ぐことができます。しっかり歯みがきをし、歯医者さんでむし歯予防の指導をしてもらいましょう。



ひとごとでは  
ありません!!



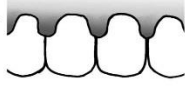
## 歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。



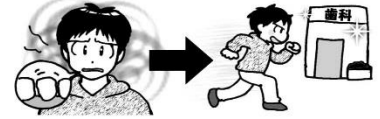
②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。



③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。



### 歯周病の自己チェック

- CHECK!
- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
  - 口のおいが気になる。
  - 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
  - 歯ぐきが赤い。
  - 歯ぐきがムズムズする。
  - 食べものが歯にはさまりやすい。
  - 歯が長くなってきた。
  - 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。



むし歯菌と歯周病菌は、歯垢の中にいます。だから、歯みがきで歯垢をとりのぞくことが大切なのです。歯みがきでとりのぞくことができなかつた歯垢は、どんどんたまっていくと、歯石になります。歯石は歯みがきでは落とすことができないので、歯科医院でとりのぞいてもらわなくてははいけません。今回の歯科検診でも、歯石がついている生徒がいました。歯科医院で除去してもらいましょう。

また、歯科検診でむし歯や歯石がなくても、3か月に1度は歯科医院で歯の状態をみてもらいましょう。

## 噛むだけじゃない！ 歯の役割!!

歯には噛むこと以外に、発音を助けたり、表情をつくる働きなどがあります。私たちにとってとても大切な歯をむし歯などで無くしたくはないですね。



食べ物をかみくだく



発音を助ける



顔の形を整え、  
美しい表情をつくる



歯ごたえを楽しみ  
味覚を豊かに保つ



残念ながらむし歯ができてしまった人は…

むし歯はしぜんになおることはありません。歯科医院にいったなおしてもらいましょう。

☆☆☆歯治療が終わった人は、保健室に用紙を持ってきて下さい！☆☆☆

# 健康診断が終わりました

4月から始まった健康診断がすべて終了しました。再検査や、治療の指示があった場合は、夏休みなどを利用して、病院を受診するようにしてください。検査や治療が終わったら、結果を保健室まで知らせてください。