保健だより 6月

令和７年６月４日
小平市立花小金井南中学校
実習生　鵜﨑 唯美楓

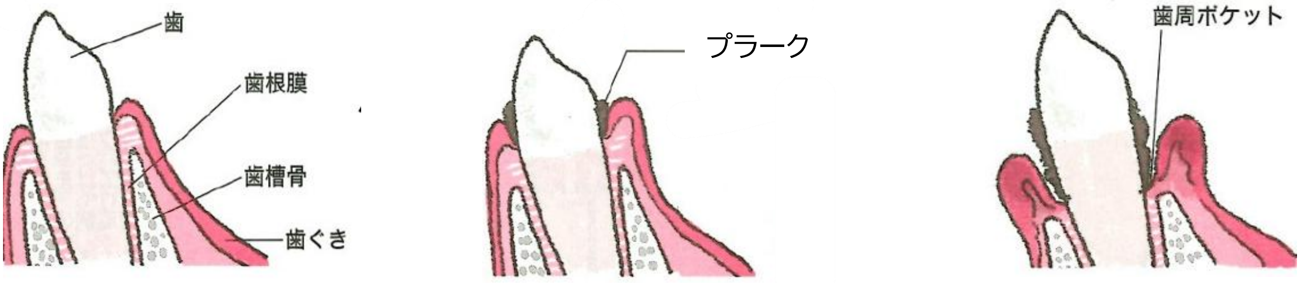
　6月4日～6月10日は歯と口の健康デーです。みなさんの歯は健康な状態ですか？
４月の歯科検診の結果では、むし歯よりも**歯周病の一歩手前**の人が多かったです。
自分の歯科検診の結果はどうでしたか？歯垢やむし歯が見つかった人は一度、**歯医者を受診してみましょう**。健康な歯と口のためには、歯みがきや食生活が大切です。
この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう！

若年層にも増加中。中学生も他人事じゃない！
歯周病、あなたは大丈夫？

　むし歯ほど怖くないと思われがちな歯周病ですが、実は**「世界で最も患者が多い病気」**で大人が歯を失う原因の**第１位**なのです。

☆歯周病の進行と症状☆

健康な歯 → 歯肉炎：プラーク（歯垢）によって歯茎に炎症が起き、歯肉が腫れている状態。 → 歯周炎：歯肉炎が進行し、歯槽骨や歯根膜などが破壊された状態。進行すると歯が抜け落ちる。



歯周病が進行すると・・・

　歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまい、歯がぐらつき、最終的には**抜け落ちる可能性**があります。歯を失うと、食べられるものの種類が限られてしまいます。歯周病菌が血液に乗って全身に回り、糖尿病や心臓病などのリスクを高める可能性もあります。

チェック

歯周病をセルフチェックしよう

- □ 朝起きた時に、口の中がネバネバする。
- □ 歯磨きのときに出血する。
- □ 歯が長くなった気がする。
- □ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすくなった。
- □ グラグラする歯がある。

複数当てはまる人は
歯周病予備軍もしくは
歯周病かも!?

歯周病予備軍も歯磨きで改善することがあります。
正しい磨き方を**裏面**で確認しよう。

予防しよう歯周病

セルフケアと**プロケア**の2つのケアで歯周病予防ができます。

○正しい歯磨きをしよう。

歯磨きは時間の長さではなく、質が大事です。　セルフケア

☆みがき残しの要注意箇所は？☆

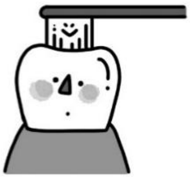
・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
・歯と歯茎の境目　　・歯と歯の間
・歯並びがデコボコなところ　　・歯が低くなっているところ

→ **歯ブラシの毛先が届きにくいところ**

☆歯の磨き方を再確認しよう☆

1 か所を **20 回以上**、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。

①毛先を歯の面にあてる

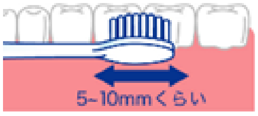


ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

②軽い力で動かす

ハブラシの毛先が広がらない程度です

③小刻みに動かす



5～10mm の幅を目安に小刻みに動かし、1～2 本ずつ

家に帰ってチェック！！

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1ヶ月。
それより早くても毛先が広がってきたら交換をしましょう。

○ 生活習慣の見直し

セルフケア

歯磨きをして口腔環境を保つことが大切ですが、それだけでは十分とは言えません。
例えばダラダラ食べや、間食が多いと、口の中は常に汚れた状態になります。**菓子パン**や**甘い飲み物**なども細菌の栄養となるので要注意です。

○ 定期的に歯医者に行こう。

プロケア

どんなに正しく歯磨きをしても、取れない汚れがあります。
1年に1～2回は歯医者を受診し、歯をチェックしてもらいましょう。歯の磨き方には癖があります。磨き残しはいつも同じ場所です。歯みがきの仕方の指導を受けるのもお勧めです。

毎日のちょっとした心がけが、歯と全身の健康につながります。
今のうちから正しい歯みがきの習慣を身につけて、将来も自分の歯でごはんを美味しく食べられるようにしましょう。気になる症状があれば、早めの受診も大切です。
今日からできることを、ひとつずつ始めてみませんか？