



令和8年6月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室

6月に入り梅雨の時期らしい、じめじめとした日が続いています。運動会も終わり期末テストに向けて、徐々に勉強モードに切り替わっている人が増えてきました。いろいろな疲れが出やすい時期です。体調管理に気を配りましょう。



今月の保健目標

口と歯の健康に努めよう

6月4日はむし歯予防デーですが、みなさんは自分の口の中の健康状態を知っていますか？下の表は今年度実施した歯科検診の結果です。

花小金井南中 歯科検診結果（人数）

学年	むし歯	むし歯なりかけの歯	歯肉炎	軽度の歯肉炎
1年生	8	2	2	98
2年生	12	16	6	59
3年生	13	16	1	29
7組	4	2	0	7



むし歯がある人の中には、1人で何本もむし歯がある人もいました。昨年度のむし歯をまだ治療していない人は、もしかしたらむし歯が進行していることもあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

また各学年、むし歯がある人より軽度の歯肉炎の人たちが多くいました。軽度の腫れや出血がある状態ですが、このままにしておくと歯肉炎に進行し、歯肉炎から歯周炎に進行すると歯を失うこともあります。しかし軽度の今の状態ならば丁寧なブラッシング等で改善することもあります。こちらの人も早めに歯科医院を受診し、適切なブラッシング方法などのアドバイスを受けてください。



歯周病 セルフチェック

当てはまる項目が多い人は、

歯周病の危険大！

歯医者さんに診てもらいましょう。

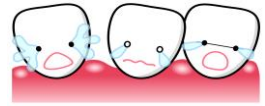


- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 歯ぐきが痛い、むずがゆい
- 口臭がある



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯 周 病

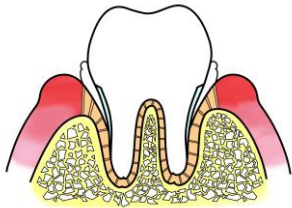


静かなる病と言われる歯周病。

ゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時には、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。抜けた歯は戻りません。早期発見で治る病気でもあり、予防が何よりも大切です。

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、自覚症状はほとんどありません。

歯肉炎(軽度)

細菌が歯を支える骨(歯槽骨)を破壊していきます。

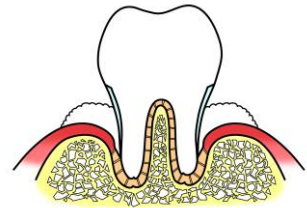


注意

ここではじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状がでます。

歯肉炎(重度)

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



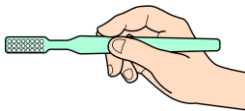
対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

◎歯周病予防の基本は、歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から以下の3つを意識してみましょう。

- 1** 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握る



- 2** 小刻みに動かし、1本1本みがく



- 3** 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

3か月から1年の目安で受診しましょう。

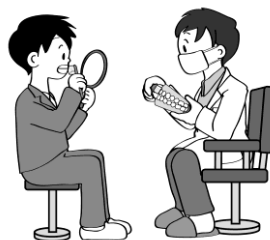
歯のクリーニング

自分では届きにくい場所の汚れや、自分では取れない歯石をなどは、歯科医院できれいに取除けます。



歯磨き指導

自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ることで、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



歯周病は
予防できる病気です。

