

# ほけんだより

令和4年11月7日 No.7  
小平市立小平第六中学校  
上沼 みゆき

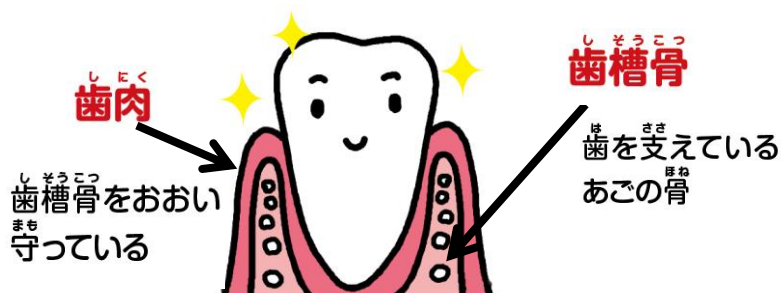
11月8日は「いい歯の日」です。

私たちの体は、食べたものでできています。食べるために無くてはならない器官は“歯”。その歯を失ってしまう2大原因は？…それは歯周病とむし歯です。なかでも歯周病は、痛みがないまま進行するので、注意が必要です。

## ◆歯周病って何？◆

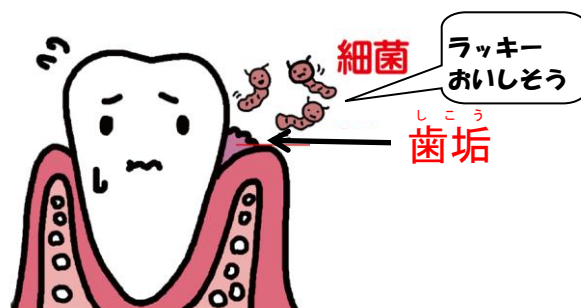
### 歯周病の歯周って何？

『歯周』とは歯肉（歯ぐき）・歯の根の部分・歯槽骨（歯を支えている骨）のことを言います。



### 歯周病の原因は？

歯垢の中の歯周病菌



ていねいな歯みがきで改善

病院での治療が必要

健康な歯肉

歯肉炎

歯周炎

ひきしまっている

赤くなっている

赤黒くなっている



うすいピンク色

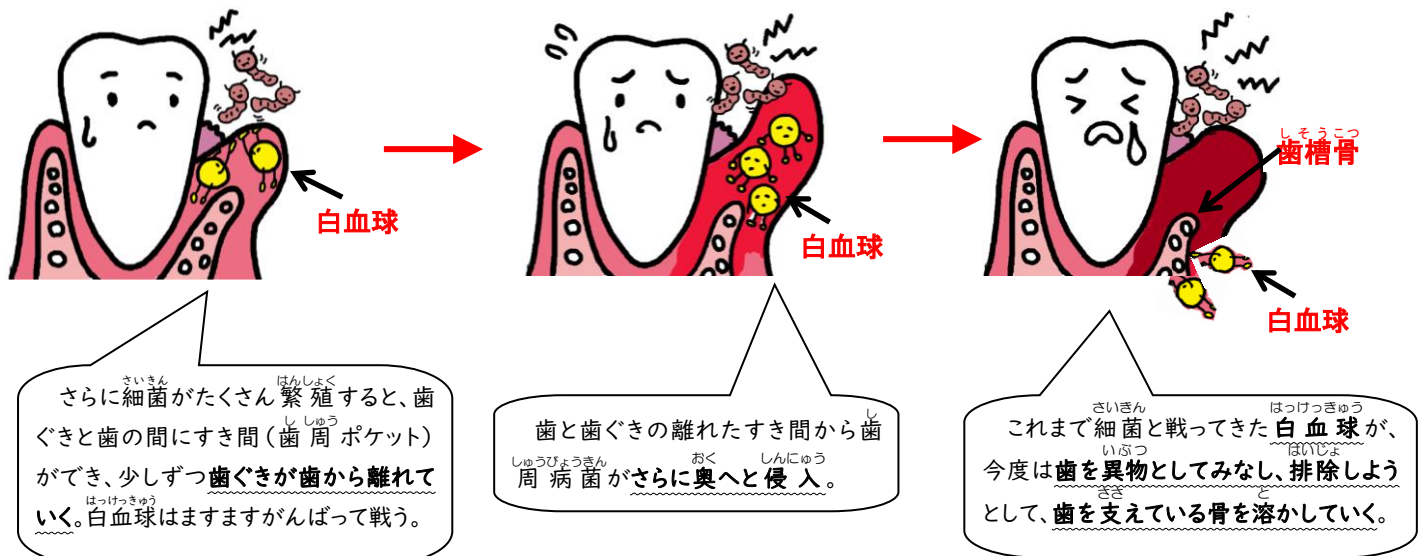
丸みをおびてふくらんでいる

全体がプヨプヨにふくらんでいる

### 歯周病の進み方



※ うらへ



支えを失った歯はグラグラになり、最後には抜けてしまうこともあります。

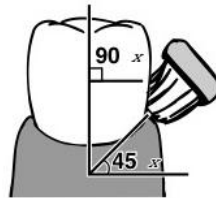
## ◆歯周病の予防◆

軽い歯肉炎であれば、丁寧な歯みがきで改善することができます。

① 自分で観察して歯肉炎を早期発見



② 歯ぐきと歯の境目の歯垢を取り除く  
ていねいな歯みがき



歯と歯ぐきの境目は、毛先を45度に

丁寧な歯みがきで、口の中を健康にし、しっかりかんで、美味しく食べよう。



### <ワクチン接種に係る学校の指導について>

学校の教育活動においては、生徒に、新型コロナワクチンの接種を受ける又は受けないことによって、差別や偏見、いじめにつながらないよう指導しています。

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。接種はあくまでも本人及び保護者の意思で受けていただくものです。身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や接種を望まない人がいること、また、その判断は尊重されるべきであることについて、御理解いただきますようお願いいたします。

お困りのことがございましたら、学級担任やスクールカウンセラー、小平市教育相談室(042-343-9411)に御相談ください。