

むしばよぼうげっかん 6月は虫歯予防月間です！！

今年の歯科検診の結果をお知らせします。

	通高1年 (16人)	2年 (17人)	3年 (17人)	病弱部 (5人)	重心部 (15人)
虫歯1本から3本まで	5人	8人	4人	1人	0
虫歯4本から6本まで	5人	4人	7人	1人	0
虫歯7本以上	1人	2人	1人	0人	0
虫歯のある人合計	11人	14人	12人	2人	0
虫歯なし	3人	3人	4人	3人	15人
歯周病(歯肉炎)あり	9人	10人	4人	0	0

どうですか？

通高部はどの学年も**虫歯**が非常に多いです。虫歯は自然には治りません。

ほお 放っておくと**全身病**の原因にもなります。

*治療の必要な人には通知をお渡しますので、早めに治療に行きましょう。

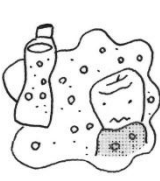
なぜ虫歯になるのか？

食べ物のカスが歯に残っていると酸に変わり、それが歯の表面を溶かしてしまうことで虫歯になります。

炭酸飲料が歯に与える影響は…

炭酸飲料やかんきつ類など、酸性の飲食物に含まれる酸は、歯の表面を溶けやすくします。

炭酸飲料を頻繁に飲むなど、歯が酸にさらされやすい習慣は改めるようにしましょう。




早く治療すれば
痛みも時間も
治療費も少なくて
すみますよ。

口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる
→脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える
→糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇
→早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。



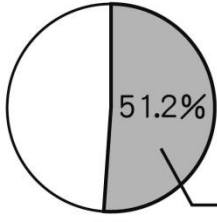
暑い季節はジュースをガブガブ飲みたくなりますが、1日コップ1杯にして、あとはお茶を飲むようにしましょう。

つぎ たいへん 次が大変なのが **歯周病** です。

これも通高の1,2年生に多いですね。

下のデータにもあるように若者にどんどん増えています。

DATA

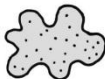



10~14歳の
2人に1人は
歯周病予備軍



● 出血や歯石、
歯周ポケットが
見られる人の割合

こんな症状が続いたら、歯科へ

- 朝起きたとき、
口の中がネバネバする。 
- 歯みがきのとき、出血する。
- 硬いものをかむと、痛い。
- 歯ぐきがブヨブヨしている。
- 食べものが歯に
はさまりやすくなった。 

データ：厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

ほお
放っておくと..



知ってなっとく！ 歯と口のコトバ①

歯周病

歯周病というのは、歯ぐきの病気です。歯周病になると、歯ぐきが赤く、ブヨブヨになり、最後には歯が抜けてしまいます。

ていねいに歯をみがくことが予防になります。



歯ぐきまで
しっかりみがきましょう

今月の保健行事

*4月5月と健康診断を実施しました。
歯科、眼科など治療が必要な人には通知しましたので、必ず受診してください。そして担任に結果通知書を提出してください。

*また、通高部生徒の一部には歯みがき指導、視力の再検査などを予定していますので、呼び出したら保健室に必ず来て下さいね。

*6月20日 10:00~耳鼻科検診
アレルギーの多い時期、みなさんの結果はどうでしょう。事前にしっかり耳そうじをしておいてくださいね。

かむことの効用

- ・あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります。
 - ・脳の働きが活発になります。
 - ・歯の病気を防ぎ、口臭が少なくなります。
- ほかにもたくさんの効用があります。

