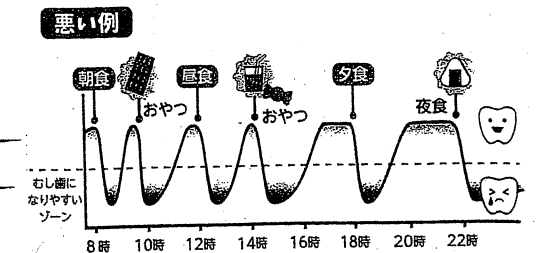


ほけんだより 6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



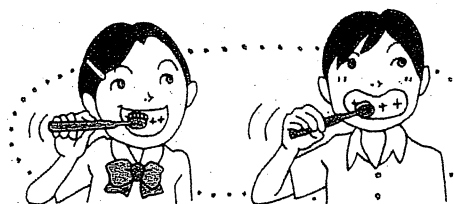
長岡京市立長岡第二中学校 令和4年6月4日 No.4

それ、むし歯の原因です！

NO MORE

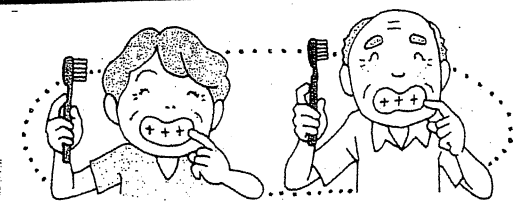
だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか？



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

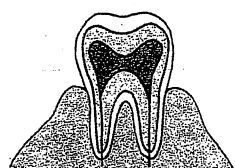
◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

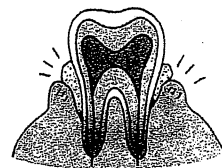
歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

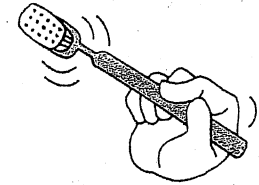
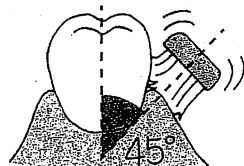
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ 45 度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

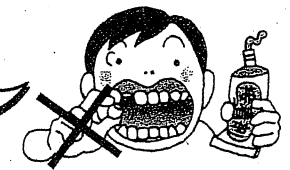
知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

◀ 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



◀ 歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしてはいけないのは

- ✕ 洗わない
- ✕ 歯の根っこを触らない
- ✕ ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

清潔スタイル

健康とキレイを作るには まず身の回りの清潔から

手洗い・ハンカチ

石けんを使っていない

洗い残しが多いのはココ／

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首

洗った後も大切！



マストアイテム：清潔なハンカチ

NG

ハンカチを持ち歩いていない

NG

何日も同じハンカチを使っている

NG

洗った手の水分で髪をセットする

長いつめはキレイじゃない

つめ

つめが伸びていると…／

- ・つめと皮ふの間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

歯みがき

歯みがきのベストタイミングは／

朝起きたとき 朝ごはんの後
昼ごはんの後 晩ごはんの後



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

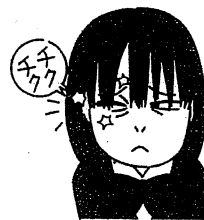
「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。

目にかからない長さが◎

前髪

前髪が長いと…／

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りがたい印象に



下着・服

キレイ＆気持ちよくを「清潔」に

清潔スタイル

ファッションチェック／

- ・服が汚れたりほつれたりしていませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



お風呂

洗い残しが多いのはココ／

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーのすすぎ残しにも注意



POINT 石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

意外と見落としませんか？

雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われて輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてもいいでしょう。来る夏にそなえて、元気に過ごしたいですね。

健康診断真っ只中、自分の健康状態を確認するチャンスです。最近、よくわからない体調不良を訴える人が続いています。まずは、生活習慣を振り返り、そして心配事がある人は、ちょっと話してみませんか。

持ってる？



梅雨を快適に過ごす

アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



ナイチンゲールは、戦場で兵の手当てをする際に、負傷者の収容先である病院の環境改善面でも活躍しました。当時は、薄暗く不潔な病院内で、重い感染症にかかる人も多かったのです。換気や掃除など、今では当たり前の「清潔」は、感染対策の基本なのですね。

