

6月 保健 だより

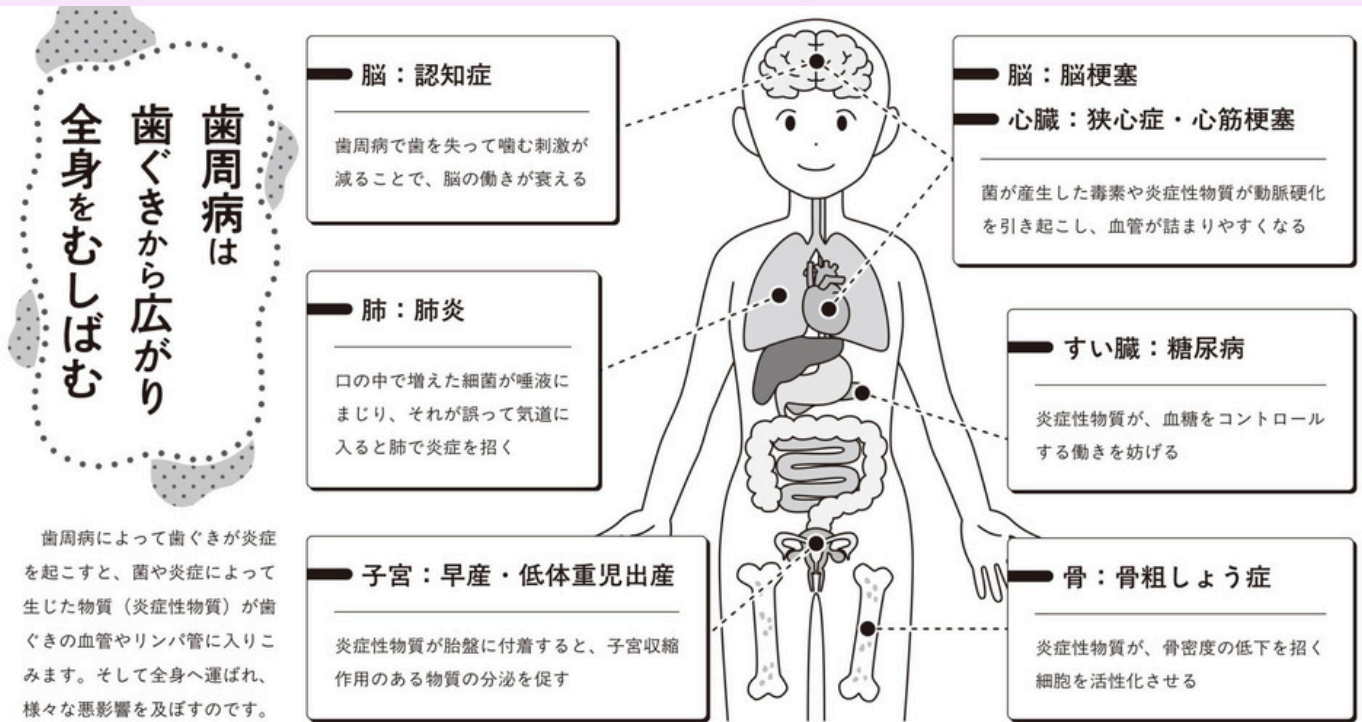


2026.06
男山東中学校
保健室

今月のひとこと ~歯を守ることは全身を守ること~

歯科検診がどの学年も終わりましたね。「綺麗に磨けている人が本当に東中は多いね」と学校医の石橋先生が毎年褒めてくださいます。これからもずっとピカピカの歯でいてくださいね。

虫歯がないと油断する人がいますが、磨き残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病という病気があります。歯周病とは歯そのものではなく、歯を支える歯ぐき・骨がバイ菌によって壊されていき、放っておくと歯がグラグラになって抜け落ちてしまうとてもこわいお口トラブルです。しかもこの歯周病でできた炎症物質は全身をむしばむことがわかっています。受診のおすすめをもらった人は早期治療のチャンスです。また、歯科検診で「よし!」とどの歯も言われた人も、歯垢が歯石になると歯ブラシでは落とせないで、定期的に、歯医者さんで見てもらえると良いですね。



歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

歯周病は予防できる病気です

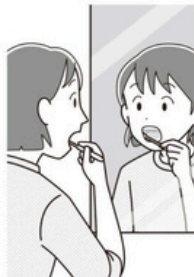
予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせたことが重要です。

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。

今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。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、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう