

ほけんだより 6月



令和8年6月1日

No.3

秩父市立荒川中学校保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

この機会に、歯と口の健康についての知識を増やし、さらによい歯と健康な口をめざしましょう。

5月に行った歯科健診の結果、「受診のお勧め」に〇がついていた人は、早めに歯科医院を受診することも大切です。

保健委員会では「**歯・口の健康啓発標語・ポスター**」を募集します。本日、応募用紙を配ります。

しめ切りは**6月22日(月)**です。提出は保健室まで。たくさんのご応募をお待ちしています。



ストップ・ザ・歯肉炎

歯肉炎になると、歯肉が赤くはれたり、歯みがきなどの刺激によって歯肉から出血したりします。

歯肉炎の主な原因は、**歯と歯肉の間の隙間に歯垢(プラーク)がたまること**です。歯肉炎が進行すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。

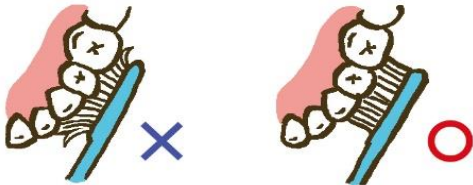
歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。普段から歯肉の状態を確認し、毎日の丁寧な歯みがきで歯肉炎を予防しましょう。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

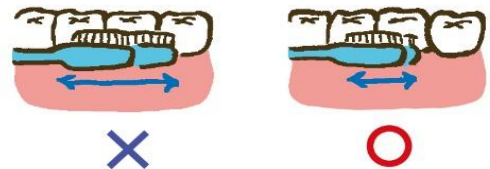
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



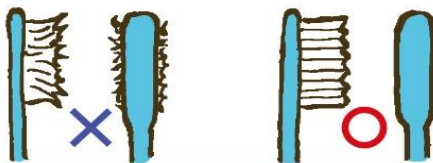
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

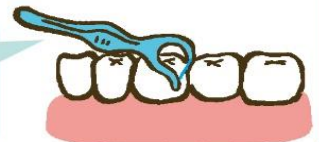
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

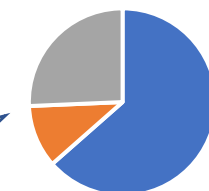
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

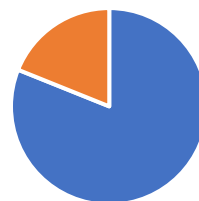


今年度の歯科健診結果

今年度は、むし歯のある人が少なく、むし歯のない人の割合が多かったです。
むし歯のある人は早めに治療しよう。



- むし歯のない人
- むし歯のある人
- むし歯治療済みの人



- 歯肉に異常がない人
- 歯肉に炎症のある人

5人に1人位の割合で歯肉に炎症のある人が見られました。
丁寧な歯みがきを意識しよう。