

ほけんだより No.4



すくすく



2024年(令和6年)6月
福山市立大谷谷小学校
ほけんしつ

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう！



歯周病やっつけ隊

～健康な歯ているために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているともいわれる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 → 重症

<p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>「人より腫れが大きい！」 骨も溶け始めています</p>	<p>もっと状態が悪いです 歯が動くし、臭い、出血もしています…</p>	<p>なんて重症！ 歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯茎支える骨が溶けて歯が抜けています</p>
---	------------------------------------	--	--

歯周病は「歯を失う原因No.1」とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技◆ 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には近づきたくない！



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 流水で洗い流す
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 風通しの良い場所に保管する
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 定期的に変換する
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。

おうちの方へ

歯科検診の結果を全員配布しています！

5月16日(木)に歯科検診がありました。歯科検診の結果を、5月20日(月)に全員配布しています。治療が必要と考えられるむし歯や歯並び、要注意乳歯などの所見があった人には、黄色の『歯科健康診断結果のお知らせ』をつけています。なるべく早くかかりつけの歯科医院を受診して、くわしく診てもらってください。

お休みで受けていない人には、『未受診の健康診断について(歯科)』を配布しています。お忙しいところ恐れ入りますが、夏休みまでには受診していただきますようお願いいたします。