

ほけんだより



令和3年5月27日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 3

明日!!

5月28日(金)歯科検診があります!!

対象	全校生徒												
目的	歯や歯肉の状態、かみ合わせなどを調べます。												
時間	9:30~11:30 予定												
場所・順番	会議室 1A英語(北沢クラス→小泉クラス)→2A(男子→女子) →3A 数学(田後クラス→村上クラス)												
受け方	●朝、歯を磨いてきましょう! ●歯医者さんの声をよく聞いてみましょう! 理想は全ての歯がコレ <table border="1"> <thead> <tr> <th>健全・/(斜線)</th><th>むし歯になっていない健康な歯</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>C 0</td><td>注意しないとむし歯になりそうな歯</td></tr> <tr> <td>C</td><td>むし歯(C1~C4)。4に近づくほどひどくなる</td></tr> <tr> <td>G 0</td><td>歯肉の状態が悪く、注意しないと歯肉炎になる</td></tr> <tr> <td>O</td><td>治療が済んでいる歯</td></tr> <tr> <td>X</td><td>要注意乳歯(抜かなくてはいけない乳歯)</td></tr> </tbody> </table> ●検診後、結果のお知らせと歯鏡を持ち帰ります。 虫歯や歯肉炎のあった人は、早めの受診をお勧めします。	健全・/(斜線)	むし歯になっていない健康な歯	C 0	注意しないとむし歯になりそうな歯	C	むし歯(C1~C4)。4に近づくほどひどくなる	G 0	歯肉の状態が悪く、注意しないと歯肉炎になる	O	治療が済んでいる歯	X	要注意乳歯(抜かなくてはいけない乳歯)
健全・/(斜線)	むし歯になっていない健康な歯												
C 0	注意しないとむし歯になりそうな歯												
C	むし歯(C1~C4)。4に近づくほどひどくなる												
G 0	歯肉の状態が悪く、注意しないと歯肉炎になる												
O	治療が済んでいる歯												
X	要注意乳歯(抜かなくてはいけない乳歯)												



←これは本当の話。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハアハアするのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうですよ。

人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸をするためではなく、「ことばを話す」ためだと言われています。体から外に出る空気は口の中を通り抜ける時、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」を作り出せるのです。と、いうことで、呼吸は口でもできるとは本来は鼻でするもの。口呼吸をすると、ただ疲が減、むし歯や口臭の原因になります。思い当たる人は要注意!!



STOP! 歯周病

健康な歯を守ろう

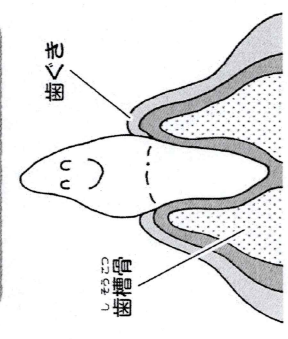
いつでも

歯を失くす原因で一番多いのは、
実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人が
かかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を
壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

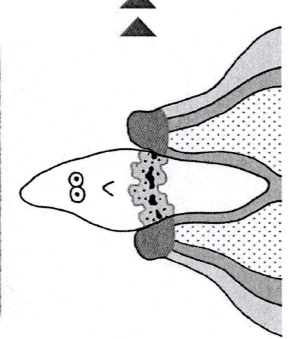


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、ひきまわっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます。

歯周病菌は毒素が
ぎゅ。毒素の少ない
歯と歯ぐきの間をゆるめて
います。

歯肉炎

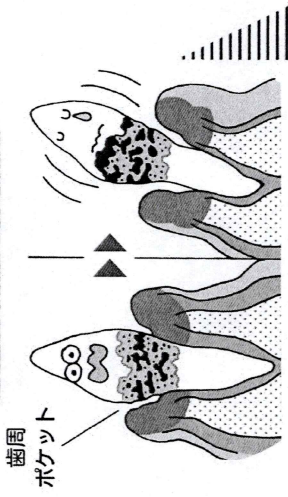


- ☐ 歯と歯ぐきのさかい目が赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって炎症をおこします。

一生懸命歯みがき
したり、正しい治療を
行えば、また健康な
状態に戻れます。

歯周炎(軽度~重度)



- ☐ 歯ぐきははれが大きな
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると...
歯がぐらぐらする
食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって
歯周ポケットができます。
ここに歯周病菌が入り込み、
歯ぐき骨を壊していきます。

ストップ!

毎日しつかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと
落とすことが予防の第一歩。みがき残しのない
ように「本指」丁寧に!

みがき残しが多いのはココ!



ストップ!

定期的に 歯医者さんへ

どんなに頑張っても、とれない
歯垢がききもして、とれない
汚れはあまるもの。1年に1~2回
歯医者さんにチェックしてもらいましょう!

早めに見つかれば治すこともできます