

いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき

令和4年6月

えびの市立真幸中学校
保健室



80歳になっても



今年度の学校医検診がすべて終了し、何らかの疾病・異常の疑いがあった人には「結果のお知らせ」を配付しました（歯科検診の結果は、異常なしの人も含めて全員に配っています）。受診が必要な人（むし歯あり・視力 B 以下等）は、おうちの方と相談の上、早めに病院で診てもらってくださいね。

また、今は受診が必要とまではないものの、このままだと自分の頑張りだけでは治せなくなる可能性のあるものもあります。例えば、「歯肉炎（歯ぐきの腫れ・炎症）」です。歯や歯ぐきの病気を防ぐには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、正しい歯みがきの習慣をつくることが何よりも大切です。まずは知ることから始めましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！

【^{しこう}歯垢】……歯の表面にくっついた細菌のかたまり（歯垢 1mg に 1 億個以上の細菌が存在）。うがいだけでは取り除くことができないため、毎食後の歯みがきが大事。ただし、「歯と歯の間」など歯ブラシの届かない部分の歯垢は残りやすいため、糸ようじなどが 1～2 日に 1 回は必要。比較的時間のとれる、夜の歯みがきにするといいでしょう。

【^{しせき}歯石】……歯みがきをさぼったりして取り除けなかった歯垢は、数日経つと石のように硬い歯石となる。こうなるともう歯みがきでは取り除けないため、歯科医で取ってもらう必要がある。歯石になる前に、毎日の歯みがきで歯垢をしっかり落とそう。



歯周病とは…

歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢や歯石から、細菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気。初期には自覚症状がなく、ゆっくりと進行していくため、痛みを感じたときにはすでに重症で歯が抜ける直前ということも。昔は大人の病気と思われていましたが、初期段階の歯肉炎は 10 代でも増えています。

今、異常があってもなくても、**半年に 1 回**は歯科医へ行き、定期的にプロケアをしてもらおう！



歯と歯ぐきの境目もしっかりみがこう！



印象アップのヒケツは

きれいな歯で ニッコリ

初対面の人の
どこを
見ていますか？



この質問に対して、ドイツでは 1 位

が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は 2 位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は 5 位でした。

あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で“ニッコリ笑顔”を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たときのために、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう！



セルフチェック
歯周病

歯ぐきが
赤く腫れている

歯を
みがいたときに、
歯ぐきから血が出る

歯ぐきが
痛かったり
むずがゆい

歯と歯の間に
食べ物が
つまりやすい

硬い食べ物が
かみにくい

歯が
グラグラしている

朝起きた
ときに、口の中が
ネバネバしている

口臭がある

あてはまる項目が多い人は、
歯周病の危険大！

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！