

ほけんだより 6月

2023年 6月2日 大阪市立弘済中学校 保健室

6月4日から6月10日は歯の健康週間です。

毎日ていねいに歯を磨けていますか？



寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

6月の予定

6月8日（木） 9時～ 眼科検診
※メガネを持っている子は忘れずに！！

6月13日（火） 9時30分～ 歯科検診

いつも以上に
ていねいに洗顔と
歯磨きをして
学校に来てね。



修学旅行と校外学習お疲れさまでした。疲れが残っている人がいるかもしれませんが、体調管理には十分気を付けましょう。

6月に入り梅雨の時期に入ります。雨の日は、廊下が濡れることで、転んだり衝突によるケガが増えます。皆が安全に過ごせるように、雨の日は特に注意しましょうね。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る 것이何よりも大切です。