

ほけんたより

6

2025年6月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



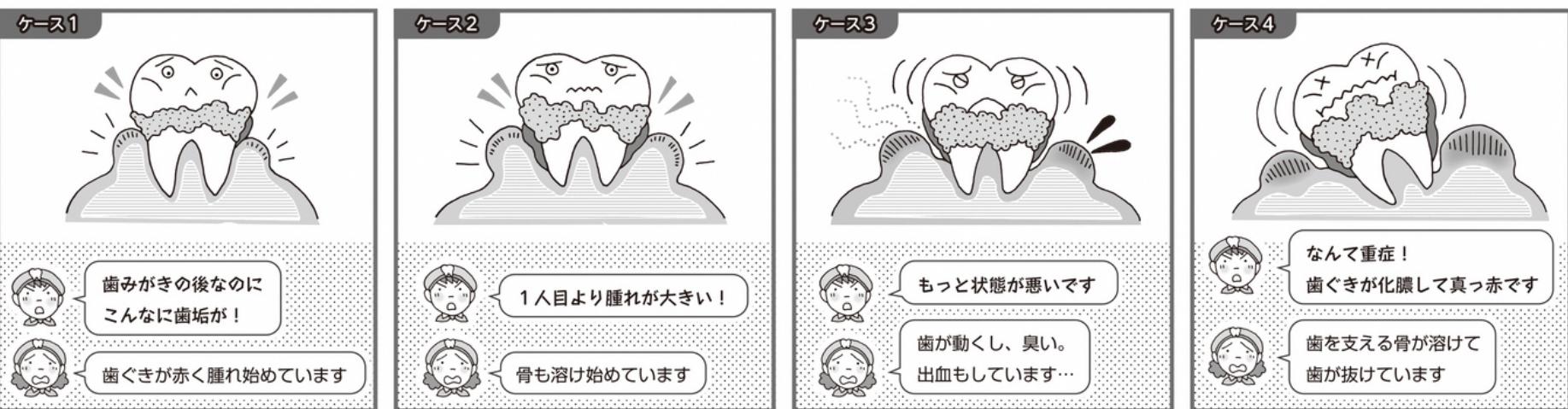
6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。今月は歯科検診があります。自分の検診結果をしっかり見て、歯科で治療を受けたり、歯みがきの方法を見直したりしてみましょう。

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言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症

重症



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◆1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

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



技◆2 定期的にプロにも診てもらう

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。

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができる
- 歯がぐらぐらする



チェックが多い人は病院へ行きましょう。