

ほげんだより 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と見て、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

ケース1



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

ケース2



1人目より腫れが大きい！



骨も溶け始めています

ケース3



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…

ケース4



なんて重症！
歯ぐきが化膿して真っ赤です



歯を支える骨が溶けて
歯が抜けています

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



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

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。



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ている
- ☐ 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。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★