

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年6月

蒸し暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？  
季節の変わり目は体調管理が特に大切です。今一度自分の生活を見直しましょう。  
健康には欠かせない歯についても正しく知って、健康に過ごせるようにしましょう！

<3年5組保健委員>

## 歯周病やっつけ隊

～健康な歯のために～



### 歯

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
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>
<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

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。

あなたの口は大丈夫？ **歯周病チェックリスト**

**技** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**技** 定期的にプロにも診てもらおう

### やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこざぎみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



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。★

- 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ます
  - 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。

### 歯ブラシ 手入れのポイント

- 流水で洗い流す**  
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 風通しの良い場所に保管する**  
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 定期的に交換する**  
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

### 食中毒予防

- 食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。
- 肉や魚などは最後に買う
  - 調理の前後は手洗い
  - 食べ物を常温で放置しない
  - 弁当箱には冷ましてから詰める

### 雨の日は注意！

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

傘で前が見えにくくなる	地面が滑りやすくなる
車の運転手から見えにくい	雨音で周囲の音が聞こえにくい