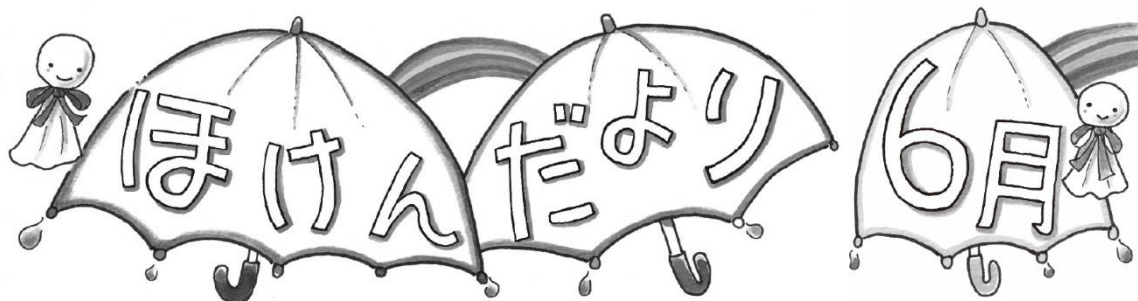




令和7年6月発行
北小学校保健室

家庭数



衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えてきました。でも、この時期は、雨が降ると急に肌寒くなることもあります。そんな時、カーディガンなど脱ぎ着のできる上着を用意しておくとう便利です。体調をくずさないよう、上手に衣服の調節をしましょう。

また、はじめじめして食中毒を起こす細菌が増えるため、食べ物の管理にも十分気をつけましょう。毎日使う水筒は、必ずきれいに洗ってくださいね。



歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける

むし歯



歯が溶けて穴が開いています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる

歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまり、むし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきしないと
取れません。



歯ブラシの手入れ、していますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシの手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！汚れを落としくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後につ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。



2 風通しのよい場所に保管する

湿ったままだとカビや細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。



3 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か月以上使っている時は、新しいものにしましょう。





歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをさぼって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまり、むし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q2 「酸」で溶けた歯は元にもどらない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でも、むし歯菌が多かったり甘いものを食べ続けたりすると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 ふだんからよくかんでいると、口の中の筋肉がよく働き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約40%もいました。

(令和4年 歯科疾患実態調査 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これらをひっくるめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ