

# ほけんだより

内川小中学校  
2024.6.5  
保健室

## 6月の保健目標

は 歯をたいせつにしよう

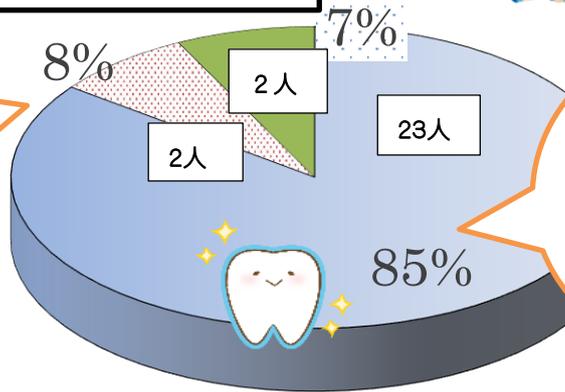
6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは自分の歯を大切にしていますか？  
今年度の歯科検診から、皆さんの歯の様子を振り返ってみたいと思います。検診の結果は全員にお知らせしましたが、むし歯のあった人はそのままでは治りませんので治療をしてください。

むし歯は、なかったのですが、歯みがきが不十分で歯垢が付いていたり、むし歯になりかけている歯（CO）がある人もいました。気をつけましょう。

### 小学校 歯科検診結果



昨年より、むし歯のある人が8人も減りました。



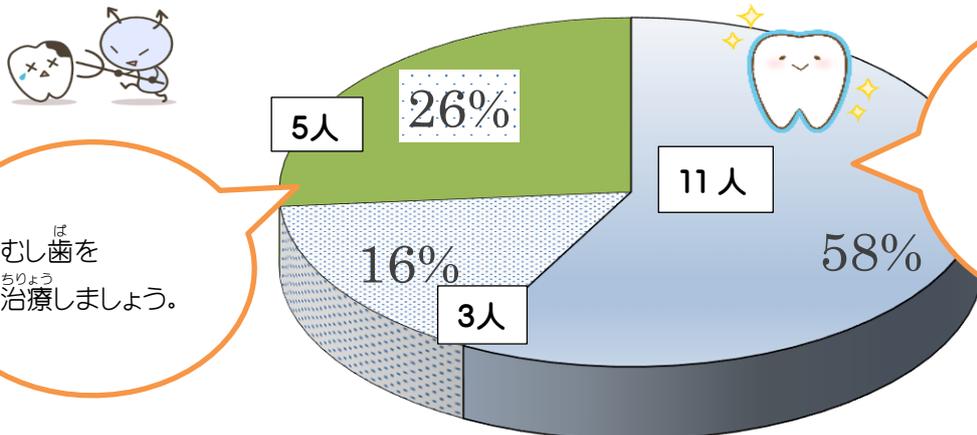
全くむし歯のない人が多いです。そのまま維持しましょう。

■ むし歯なし    ■ 治療済    ■ むし歯あり

### 中学校 歯科検診結果



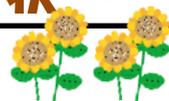
むし歯を治療しましょう。



むし歯のないきれいな歯を大切にしましょう。

■ むし歯なし    ■ 治療済    ■ むし歯あり

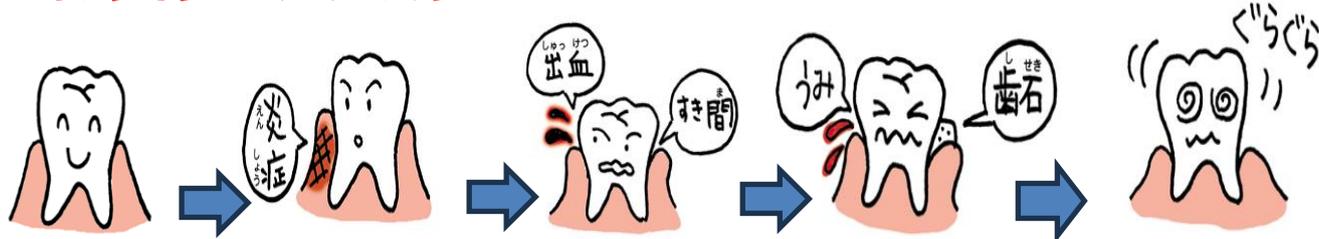
# ししゅうびょう (歯ぐきの病気) の進み方 ~主な症状~



## \* 歯周病とは？

歯周病は、歯垢（細菌のかたまり）によって起こる病気です。  
 歯と歯肉の間に歯垢がたまり、歯肉に炎症が起き、進行すると歯と歯肉の間の溝が深くなります。そうすると、やがて周りの骨が溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。  
 歯がグラグラして、食べ物がうまく食べられなくなります。毎日の歯磨きを大切にしましょう。

## 歯周病のすすみ方

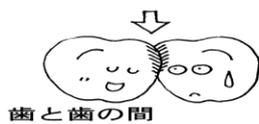


健康な歯ぐき	歯ぐきが腫れる	歯磨きで血が出る	うみが出る、口臭がする	歯がぐらぐらする
--------	---------	----------	-------------	----------

## \* 予防方法は？



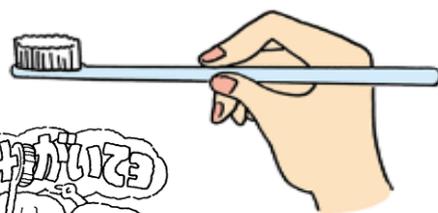
いちばん大切なことは毎日の歯磨き！



歯垢(プラーク)のつきやすいところ

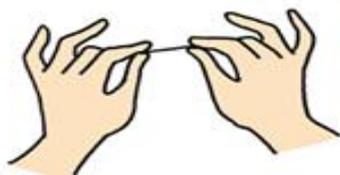


ちゅうい注意

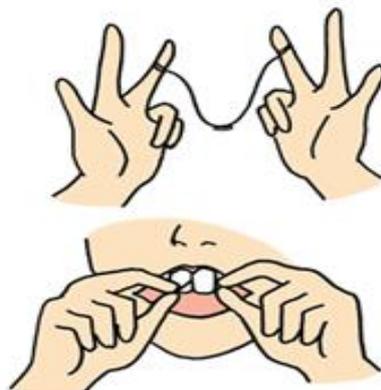


みがのこ磨き残しはしないでね！

### ■フロスを使ってみがこう



2 親指と人差し指ではさんでピンと張り、両手の間隔を2~3センチくらいに。



1 デンタルフロスを30センチほどの長さに切り、両手の中指に巻きつける。

3 そのまま静かに歯と歯の間に糸を入れ、4~5回、かき上げるように動かす。