



しっかり予防・しっかり治す**歯肉炎**

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきていると言われていますが、歯と口の病気は他にもあります。中でも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

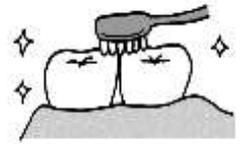
☆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほおっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、様々な全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢(プラーク)です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



☆自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



みがいた後の**歯ブラシケア**

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

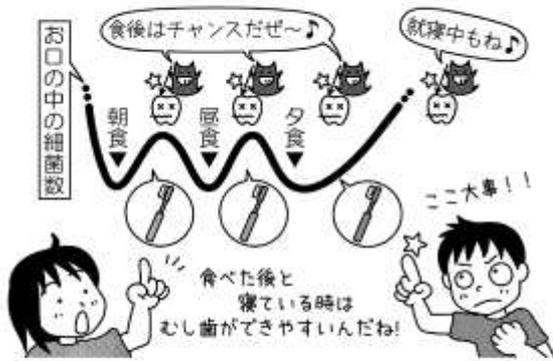
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

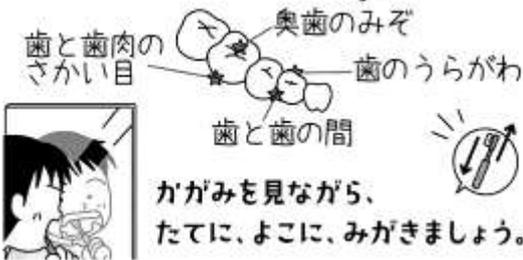


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんとみがけてる?

歯と口の健康週間

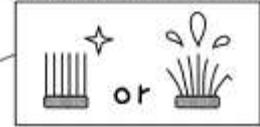
6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



保健室からのお知らせ

1. 健康診断:精密検査や受診のお願い

健康診断の結果、精密検査や受診が必要と判断された人に、個別でお知らせを渡しています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。

2. 色覚検査について

色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、希望がありましたらいつでも検査を受けることができます。保健室で実施するのは確定診断を行うものではなく、心配や疑いのある疾患を選び出す「スクリーニング検査」です。検査の結果、色覚異常の疑いがある場合は眼科医を受診することになります。色覚検査の希望や相談がありましたら、保健室までご相談ください。なお、検査を受けるには保護者の方の同意が必要です。

スクールカウンセラー山崎先生の6月の予定

8日(土)、10日(月)、18日(火)、22日(土)、25日(火)、29日(土)



持ってる?

梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

