

# 保健だより 6月



## 歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病はこうやって進行する



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。



① 歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

## 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

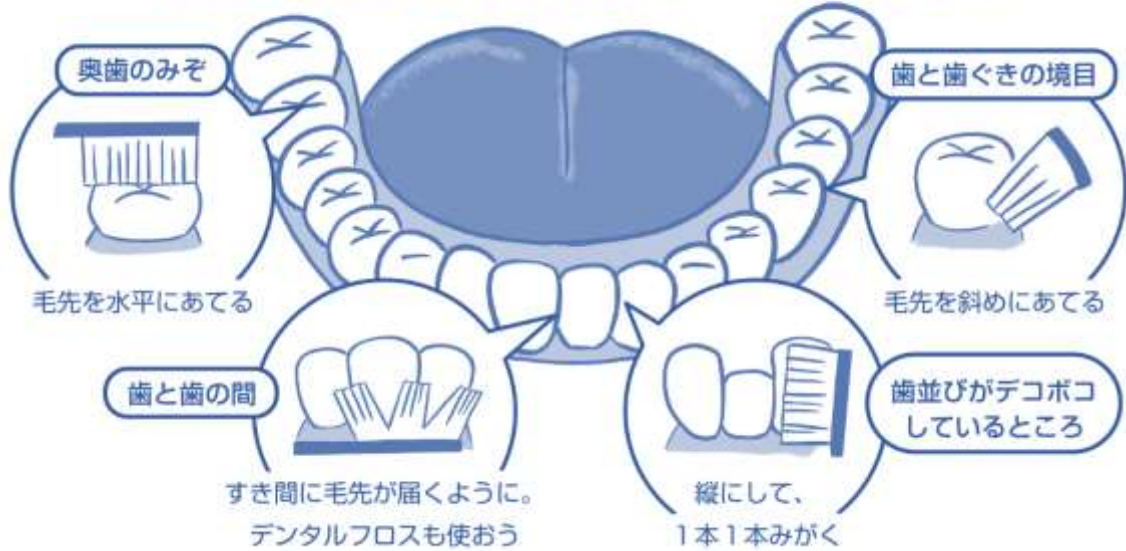


チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

### ！みがき残しやすい場所 とみがき方 ✨



## 「万全」で臨む！ 熱中症対策の基本事項

### 1. 環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2. こまめに水分+塩分補給

汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意をしましょう。

### 3. 服装をチェック

吸湿性・通気性の高いものを選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4. 体を暑さに慣らす

急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5. 体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本です。

### 6. 具合が悪い時は早めに対処

「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。



## 6月・7月上旬のクオレ開室日

6月17日（土）、23日（金）9時～13時、24日（土）

7月1日（土）9時～13時半、4日（火）、8日（土）11日（火）

