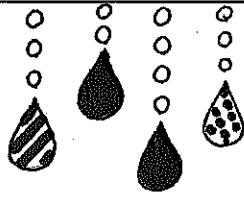
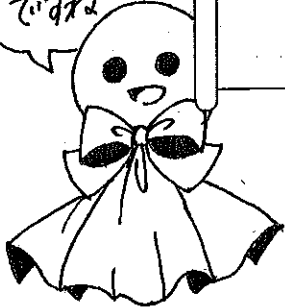


梅雨の時期
ですね

保健だより 6月



大分県立玖珠美山高等学校

6月号担当 3年1組

梅木 颯夏・河野 圭伸

みなさん こんにちは。生徒保健委員会です。みなさん 毎日どのように過ごしていますか？ 暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が大きくかぜを引きやすい時期です。体調管理をしっかりと 気をつけましょう。

＊ 歯科検診が終わりました。みなさんの歯の健康状態はどうでしたか？ 今回は、むし歯と歯周病について触れたいと思います。

◆ むし歯になる仕組み

むし歯菌

脱灰

た"液

再石灰化

脱灰... 菌のつくる酸によって歯が溶けること。
再石灰化... 脱灰した歯がもとに戻ること。

←健康な歯はこのバランスがとれている。



◆ 歯周病とは

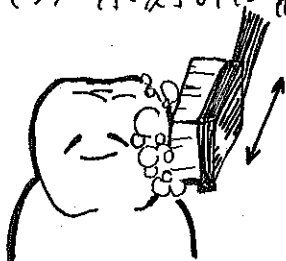
日本人の約7,8割の人がなっている可能性がある。
歯と歯ぐきのすき間から入り込んだ細菌により、歯を支えている組織が壊される。
→ 進行すると 歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



歯磨きをしっかりとしましょう。口の中を清潔に保ちましょう。

< 1. 歯磨きのポイント >

- (1) 毛先を歯の面にあてる。
- (2) 軽い力で動かす。
- (3) 小刻みに細かく小さく動かす。



人間の歯は1回しか生え替わりません。

80歳になっても自分の歯を20本以上残しましょう！

< 2. フッ素で歯をガードしよう >

フッ素の力

- (1) 歯を強くする、むし歯菌から守る。
- (2) 再石灰化を促進する。

