

# ほけんだより5月

大分県立芸術緑丘高校  
保健委員会作成  
平成27年5月1日

今月の担当は  
3年音楽科の  
高田な・永松です!

## 歯周病ってどんな病気?

思い当たる症状をチェックしましょう!

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯をみがくとき、歯ぐきから血がでることがある。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずかゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れてブヨブヨした部分がある。  
(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている。)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。  
食物が挟まる。

★ろっあはまる: 油断は禁物です。自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

★6っあはまる: 歯周病が進行している可能性があります。

★全あはまる: 歯周病の症状がかなり進んでいます。

口の中には、  
およそ300~500種類の  
細菌が住んでいます。  
歯磨きが不十分だったり  
甘いものをたくさん摂取すると、  
この細菌がネバネバした物質を作り出し、  
歯の表面にくっつきます。これを歯垢(プラーク)と言い、  
粘着性が強いので、うがいをした程度では落ちません。  
この歯垢(プラーク)1mgの中には約10億個の  
細菌が住みついています。

歯周病は歯垢が歯石になることが  
大きな原因です。

歯垢(プラーク)は  
取り除かなければ硬くなり、  
歯石と言われる物質に  
変化し、歯の表面に付着  
します。歯石には軽石の  
ような小さな穴が空いており、  
そこを住みかに細菌が  
繁殖し、毒素を出します。

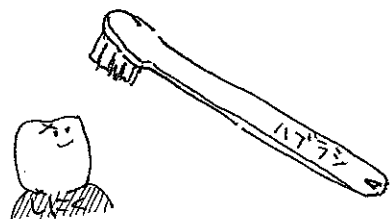
その毒素は歯茎の腫れや、歯の周りの骨を溶かす歯周病の  
原因になります。歯石の中の細菌は歯磨きなどでは取れない  
ので、歯医者さんで取る必要があります。

# 歯周病予防を意識した

今月の担当は...

3A 湯浅 & 平松

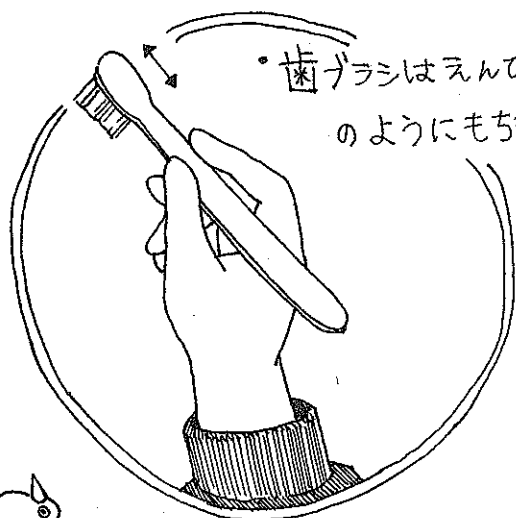
# 歯みがきを始めよう!!!!



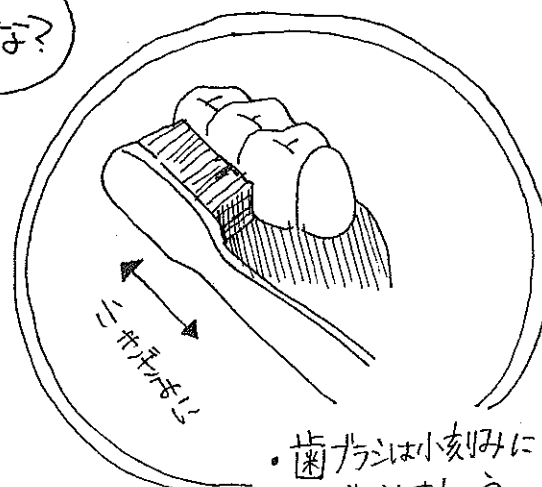
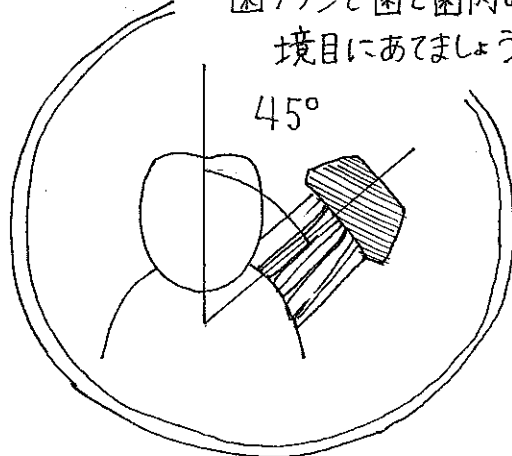
1. 1回の歯磨きに必要時間は最低3分は必要です。日本人の歯磨き時間は、平均20秒というデータもある位ですから、時計で測りながらみがいてみましょう。最初は水で歯ブラシをぬらしただけで歯を磨くことをお勧めします。

2. 1日2回は少なくとも磨きましょう。特に寝る前の歯磨きは、一番時間をかけて丁寧にして下さい。もう1回は朝。朝は1日の中で口臭が一番強いのでエチケットとしても磨いたほうがいいと思います。たとえ1日5回磨いていても1回1回の時間が短ければ歯垢は落ちません。回数よりも1日に1回はていねいに歯磨きする事を心がけて下さい。

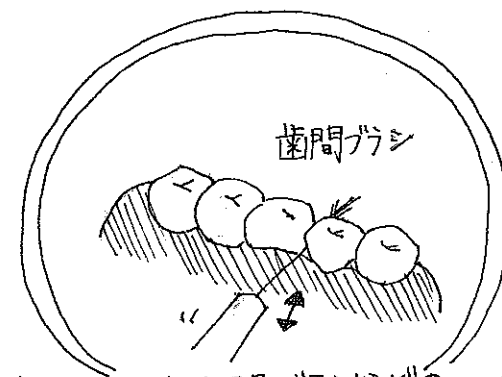
みんなできているかな?



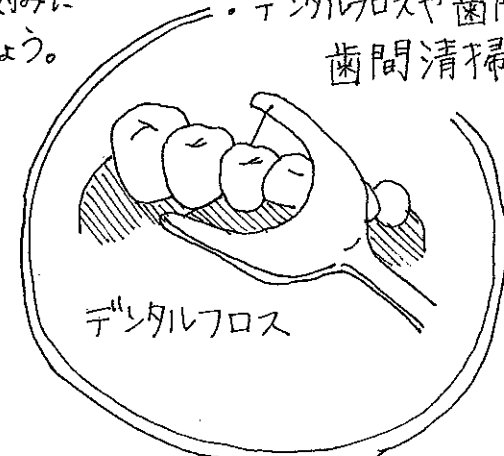
歯ブラシを歯と歯肉の境目にあてましょう。



歯ブラシは小刻みにうごかしましょう。



デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使いましょう。



ぴかぴかにしよう

