

6月 すまいる

6月は歯の衛生月間です。

平成29年6月12日
羽地小学校ほけん室
おうちのひととよんでね

6月4日～10日は「歯の衛生週間」でした。歯の健康は全身の健康と大きく関係し大切な臓器のひとつと言われています。歯を守り、生涯使い続けていくためにはどのように注意していかなければよいか、お家の人と話してみましょう。

◆6月の保健行事◆

項目	日程	実施学年	備考
内科検診	6日（水）	1・2・3年	体育着の準備をお願いします。
	13日（水）	4・5・6年	*結核問診票の記入ありがとうございました。
	20日（水）	幼稚園・未検児童	

すばらしい【よい歯の子表彰】パチパチ

6月3日（日）名護イオンにてデンタルフェアでよい歯の子の表彰式が開催されました。学校を代表して、

大城 瑠騎也さん（3年）

香月 心輝さん（6年）

表彰されました。

目標せ！8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50～60才程度と言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないうさぎです。歯がなくなる2大原因は、むし歯・歯周病



歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなたの歯みがき次第！



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまたまたったブラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！



歯肉が赤くこぼれ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

裏面もあります