

梅雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう。

梅雨の雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間

よく噛むために今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



歯垢を気にしていますか？

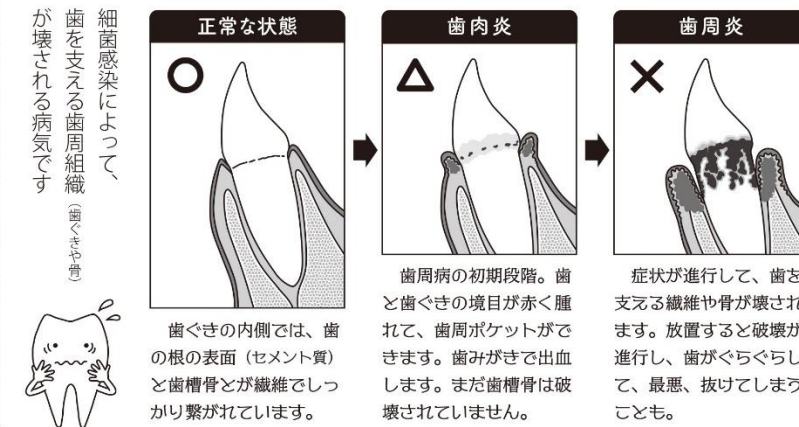
むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

5月保健室来室状況

病気で利用した人数	41人
一番多かった症状	頭痛 (14人)
けがで利用した人数	60人
一番多かったけが名	突き指・打撲 (14人)

最近、自転車通学中の転倒や頭痛による来室者が増えています。これからの時期、食中毒や熱中症、雨の日の通学等に気を付けましょう。

歯周病とは？



歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

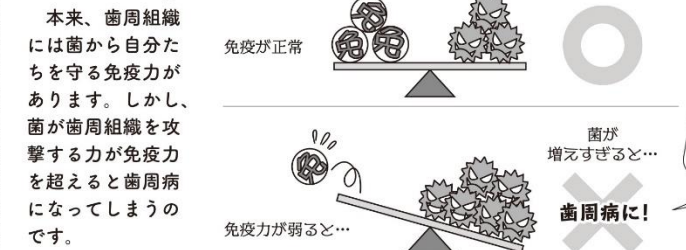
ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

「歯周病」

当てはまる項目の数が多いほど、
歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が
進行しているかもしれません。

どうして歯周病になるの？



大事なのはこれ!
規則正しい生活で免疫力を保つ
= 歯周組織の防御力をUP
歯みがきで口の中の清潔を保つ
= 菌の攻撃力をDOWN

豆知識

歯周病 × 歯周病

口は体の入口です
歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ
歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。