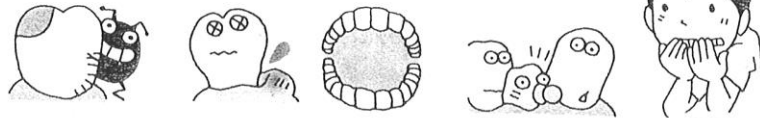


梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるか  
 と思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。  
 また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差  
 しが照りつけて、気温が急上昇することも。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を  
 くずす人も増えています。睡眠・食事をしつ  
 かりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 歯科検診の結果から...



1年生  
罹患率  
41.5%

むし歯のある人  
42人

3年生  
罹患率  
43.6%

むし歯のある人  
52人

2年生  
罹患率  
49.5%

むし歯のある人  
55人

全体  
罹患率  
45.0%  
昨年と比べると  
約14%減少しました。すごい!!!

むし歯のある人  
149人

### 保健室からの お知らせ

毎年、歯の治療勧告書を渡し、治療してくる生徒のなかに、  
 「先生、むし歯なかったよー。COだったよ。」  
 という生徒が数名います。  
 歯医者さんに、聞いたところ、学校の照明では、  
 とても間違いやすいそうです。  
 むし歯が1, 2本の人、もしかしたら、  
 間違っているかもしれません。  
 早めに治療しましょうね!!!

## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~!

歯そのものが溶ける  
**むし歯**



歯が溶けて穴があいています。  
 穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神  
 経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯がグラグラ~~~~!

歯の周りが壊れる  
**歯周病**



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯  
 がグラグラ。放っておくと歯が抜け落  
 ちる!

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」!  
 むし歯菌は食べものの中  
 の「糖」を使って「酸」  
 を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周  
 囲を攻撃します。攻撃さ  
 れたところは炎症を起こ  
 し、壊れていきます。



その原因は？

## どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが  
 歯垢。その中には、むし歯菌や歯  
 周病菌がいます。つまりむし歯も  
 歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は  
 歯みがきをしないと  
 取れません。



# ほけんだよ！歯

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



向陽中学校保健室

2018/6/1



## 歯を守りたい人のための

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし菌菌が増えている人。それから、むし菌菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし菌菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



歯そのものが溶ける  
**むし歯**



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし菌菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



## Q & A

### 歯周病編



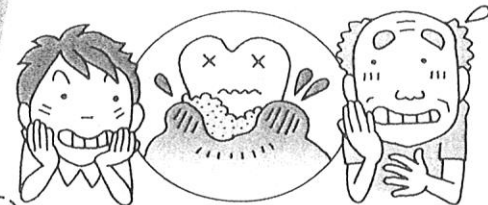
**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくくめて「歯周病」です。



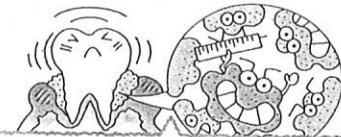
**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。  
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ