

ほけんだより 6月

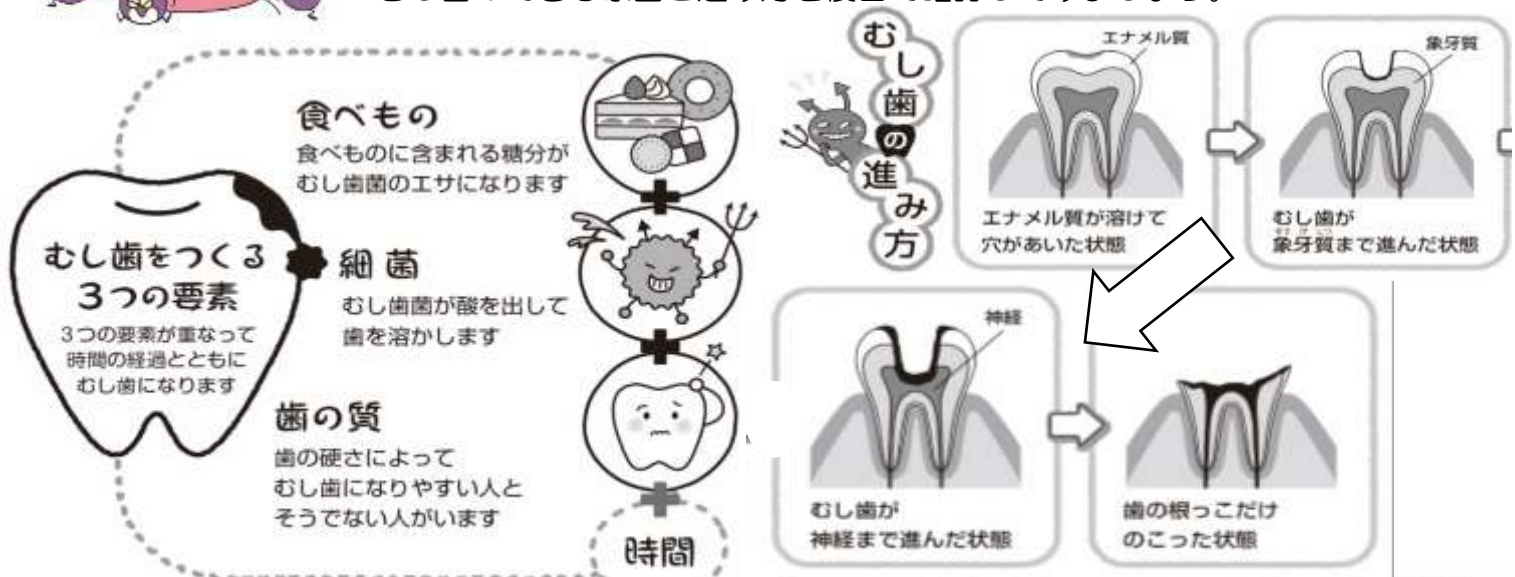
保健室からのお知らせ



爪の確認も



6月といえば、むし歯予防 Day (6/4) にちなんで、4日から全国的に「歯と口の健康週間」です。普段から食後に、歯をみがき口の中の清潔を保っています。でも、なぜむし歯ができるのでしょうか？むし歯のできる原因と進み方を復習で確認してみましょう。



実は、川本中学生に多い、歯周病予備軍。「むし歯は0」「歯みがきで歯の表面はきれいに磨けている」でもね！と歯科健診を担当する学校歯科校医の鈴木先生は、残念がっています。むし歯がなくても定期的に歯医者さんに通い、口の中の点検を！

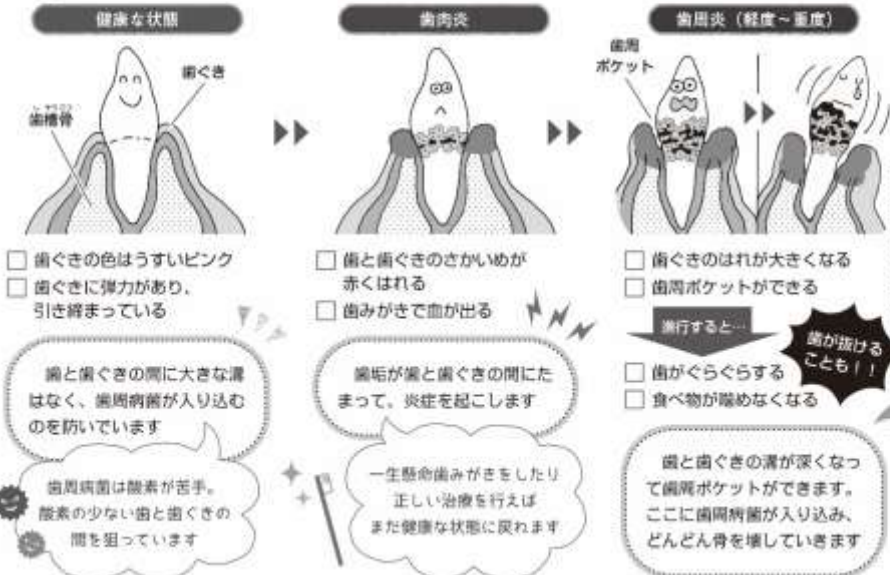


STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



セルフレアで！

STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

ココ！ みがき残しが多いのはココ！

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

プロケアで！

STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをして、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます