

6月のほげんだより

栃木農業高等学校

R4. 6月

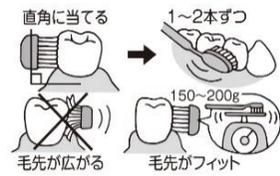
文責 小薬

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯科検診では、虫歯と歯石が多い生徒がたくさんいました。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。虫歯と歯石が多いということは、生活習慣の乱れやブラッシング不足が原因です。また、去年と結果が同じ生徒も多くいました。歯科に限らず、しっかり受診しましょう。

ブラッシングをていねいにしよう！！



歯周病の原因も歯垢です



軽い力で、小刻みに動かそう



歯ブラシ以外の歯磨き用グッズも使ってみよう

歯を失う最大の理由は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間の溝にたまったプラーク(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！

歯肉が赤くしブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

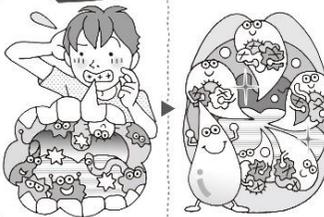
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

夏休みに7/21から8/28までの歯磨きカレンダーを配布します。活用してみてくださいね！

健康な歯を保って
綺麗な歯で笑おう！



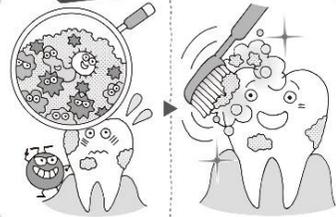
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がワヨウヨ

だ液がたぐさんの細菌を洗い流してくれる！

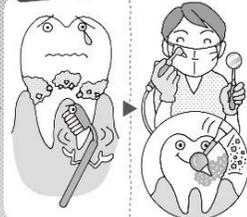
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

だ液はこんなにスゴイ！



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

歯みがきのポイント！



- ・歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

定期的なプロケアを！



半年に1回は行おう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。