

ほけんだより6月

平成30年6月 清風学園

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。



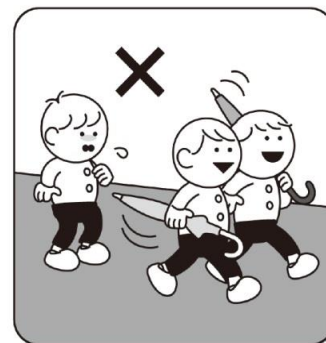
傘を差しながら自転車に乗らない



目立つ色の服や傘を



傘を危ない持ち方で持たない



梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう



食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ

体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに



雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて!



暑さに強いからだをつくっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかるう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしないう。

歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編



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、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人!



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。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



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日30回が目安です。

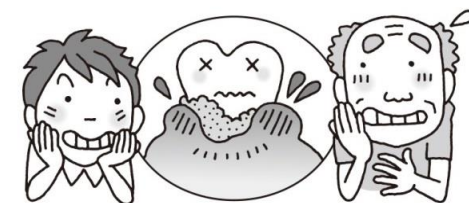


歯周病編



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)



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」。これをひっくるめて「歯周病」です。



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