

保健だより

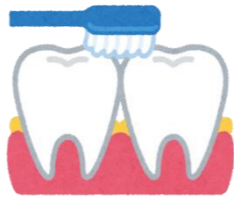
令和8年 6月5日
調布市立調布中学校



紫陽花は、晴れの日よりも雨の日によく似合う花です。しとしとと降る雨の中で色鮮やかに咲く姿に、梅雨ならではの美しさを感じますね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、毎日の生活習慣を見直しながら心身ともに健やかに過ごしていきましょう！

★歯の健康を守ろう★

今月は歯科検診があります。
この保健だよりを読んで歯について学びましょう。



1 なぜ歯が大切なの？

歯及び口腔の健康を保つことは、食生活を咀嚼する^{そしやく}という点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。
虫歯や歯周病などの歯科疾患が悪くなると歯がボロボロになり、歯がなくなってしまうことも！
そうすると、食生活や社会生活に支障をきたし、全身の健康に影響します。

2 歯周病って？



歯周病は歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。
歯磨きが不十分で、歯と歯茎の境に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代でも歯周病になる可能性はあります。
最初の頃は痛みがなく、気づきにくいため日ごろの歯のケアがとても大切です。

★歯周病セルフチェック★

- 歯茎が赤く腫れている
- 歯磨きの後に血が出ている
- 歯茎が下がって、歯が長くなったような気がする
- 歯茎を押すと血や膿が出る
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- ものを噛むと痛みを感じる
- 口臭を指摘された、口臭があると感じる
- 根元からグラグラする歯がある



チェックが多い人ほど歯周病の可能性がります。
つかなかった人も、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

3 上手な歯磨きのコツを覚えましょう！

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの力で1か所10回以上を目安に小刻みに動かしましょう。

歯磨きの応用・・・

- ★デコボコしている歯は
歯ブラシをタテにあてて磨く
- ★背の低い歯は
歯ブラシをななめ横から入れて磨く
- ★歯と歯茎の間は、
45度の角度で歯ブラシをあてて磨く

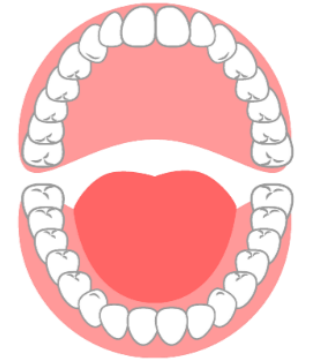
★歯磨きの目的★

- ① 歯垢や歯の汚れを落とす
- ② ハミガキ剤のフッ素を歯のすみずみまで広げる
- ③ 歯茎をマッサージする

4 磨き残しが多い場所

鏡で見ながら確認してみよう！

1位	歯と歯の隙間
2位	上下左右1番奥
3位	右の下の奥歯の裏側（舌側）
4位	下の前歯の裏側（舌側）
5位	上奥歯のほっぺた側



★歯が折れたり抜けたりしたときの対処方法★

顔を打撲して、歯が折れたり抜けたりした時は次のようにして歯科医院を受診しましょう。

- 鏡などがあれば、自分の歯の状態を確かめ出血が多いときはガーゼなどを口に入れて出血部を押さえて止血します。
- ブラブラになった歯は、痛みがない範囲で抜ける前の元の位置に戻します。
- 歯が抜けた場合は歯冠部を持ち、歯の根の部分には触れないようにして、水で洗わずに卵の白身や牛乳、生理食塩水または専用の保存液につけ乾燥させないようにして速やかに受診しましょう。
- 歯が折れた場合、くっつきませんが継ぎ歯などを作るために使うこともあるので、ラップなどで包んで病院に持っていきましょう。