

今月の保健目標

歯を大切にしよう



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきをすることにより、健康な歯を保つことができます。しかし「みがいている」と「みがけている」では大きく異なります。そのため食べ物のカスや歯垢（しこう）が残らないように、1本1本ていねいにみがきましょう。

歯を失う原因は？

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」です。

なかでも歯周病は歯を失う最大の原因です。生活習慣病にも位置づけられています。

「^{しろうびょう}歯周病」ってなに？

歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（しこう）の中にいる歯周病菌が増えることによって起こる病気です。歯みがきが不十分だと、歯の表面にネバネバとした歯垢（しこう）がつくられてしまいます。そのままにしておくと、炎症を起こして歯を支える組織を壊し、歯が抜けてしまうことになります。

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動

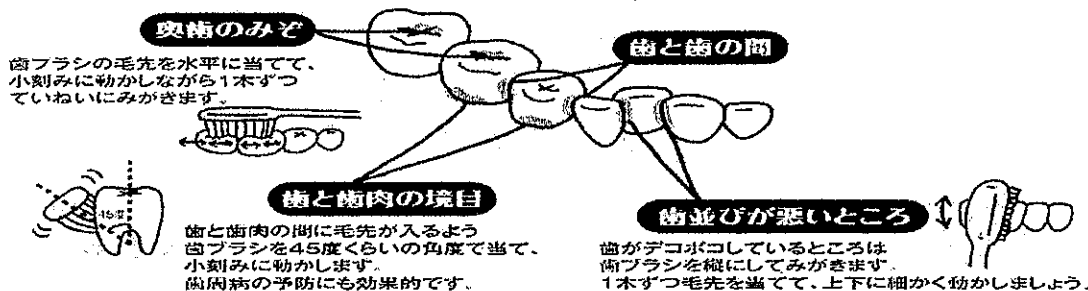


～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～

歯が20本以下になると、食べたいものをおいしく食べることができなくなってしまうとされています。歯周病が悪化すると、むし歯でなくても歯が抜けてしまいます。中学生の時期は、ホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯周病のきっかけとなる歯肉炎が起きやすい時期です。

人生100年時代といわれるなかで、高齢になっても、いつまでも自分の歯で食事できるように、今から自分の歯を守りましょう！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



=6月の検診予定=

1日（水）9：00～ 耳鼻咽喉科検診 濱田耳鼻科学校医

1年生全員と2・3年生の耳鼻科アンケートより抽出者



これから梅雨の季節になります。梅雨の時期は気温・湿度・気圧の激しい変化により、体調を崩してしまうことがあります。体調を崩さないように、規則正しい食事・運動・睡眠を心がけて、免疫力を高め、梅雨の時期をじょうずに乗り切りましょう！

