



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年5月第2号

中間考査が終了し、いよいよ総体が迫ってきました。

気候が不安定なこともあり、かぜをひいたり、頭痛が治まらなかったりというひとも多いようです。

生活リズムを整え、心身共に好調をキープしましょう！！

6月4日～6月10日 歯と口の健康週間



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始める「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しを千エック

知っておこう その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするものは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

そろそろマイボトルの出番です

衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗やすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なくて洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるものの方がいいですね。



【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。