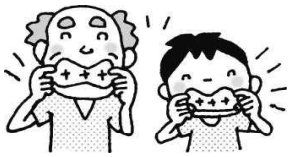
ほけんだより

らぽーと

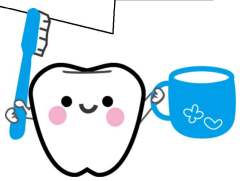
神郷中学校　保健室
平成27年　6月　3日　NO. 5

歯と口の健康週間



６月４日から１０日までは、歯と口の健康週間です。むし歯予防だけでなく、口の中全体のケアも考えていきましょう。

おくりたい　みらいの自分に　きれいな歯

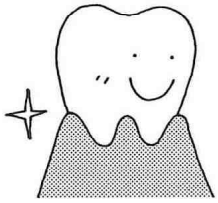


今年度の歯科検診の結果

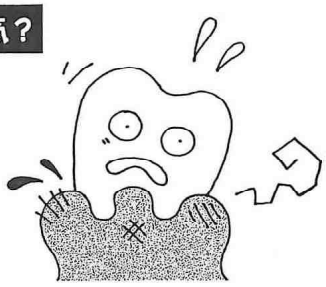
ていねいに歯みがきができていて、とてもきれいな歯の人が多かったです。これからも、ていねいな歯みがきを続けて、むし歯や歯周病にならないようにしたいですね。むし歯が見つかった人は、早めに歯科医院に行って治療をしましょう。

歯肉炎とは　あなたの歯肉は元気？

歯と歯肉（はぐき）との境目にたまった歯垢（白くてネバネバしたもの）の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき

歯肉炎の直接的な原因は歯垢ですから、これを取り除く「注意深いブラッシング」で改善できます。と同時に、間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようにしましょう。

うすいピンク	◀ 色 ▶	赤っぽい
ひきしまって、ピチピチしている	◀感　触▶	はれていて、ブヨブヨしている
歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる	◀かたち▶	丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血しない	◀出　血▶	指で押したり歯みがきなどの刺激でも出血しやすい

知ってる？覚えている？　ひみこの歯（は）がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音がはっきりと
- の　脳の発達・活性化

- は　歯の病気の予防
- が　ガンの予防
- い　胃腸の働きをうながす
- ぜ　全身の体力向上