

Health Letter

No.5 令和7年6月13日 発行



今年も夏が近づいてきました。少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給とを心掛け、体調面を整えていきましょう。

また今回「健康な歯でいるために」、日頃の歯みがきが大切さについて載せています。是非、参考にしてみてください。

6月16日（月）は、耳鼻咽喉科健診があります。

町内の2小学校を回られた後に川地中に来られるので、1年生のスタートが6時間目の始めごろになる予定です。

今年度は、**三次市立中央病院の木村祐登医師**に診ていただきます。対象者は、**全員**です。

検診の受け方

- ・ 検査は、**右耳→左耳→鼻→のど**の順番で診てもらいます。
- ・ **鼻声**かどうかなども**チェック**されるので、名前を言ってあいさつをしましょう。
- ・ **髪をかけて耳を出してください。**必要に応じて、ヘアピンを用意しましょう。
- ・ **鼻水、鼻汁がある人はやさしくとって**、検査に臨みましょう。
- ・ **耳あかがあると鼓膜の様子が分かりませんが**、前日につつきすぎないようにしてください。

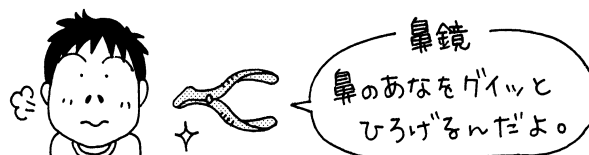
耳をみますので
かみの毛は耳に
かからないように。



横をむいてすわり、耳をみてもらいます。
先生は、**耳鏡**という道具で耳のおくを
のぞきます。



前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら
います。先生は**鼻鏡**という道具を使います。



口を大きくあけてのどをみてもらいます。
先生は**舌圧子**という道具を
使って舌(べろ)を
おさえます。



6月17日（火）は、歯科健診があります。



時間：13時20分～ 1年生から順番に診て頂きます。

★給食後は、丁寧に歯みがきをしてください。

歯垢は、むし歯や歯肉炎・歯周疾患の原因になる細菌です。歯を失う原因の7割以上は、むし歯と歯周病と言われています。歯周病とは、歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支えている骨（歯槽骨）をとくしてしてしまう病気です。

歯周病は進行するまで症状が出にくく発見が遅れがちです。自覚症状がなくても定期的にかかりつけの歯科医院で健診を受けましょう。

丁寧なブラッシングできていますか？

歯は、一生の宝物です。普段から、意識して丁寧にブラッシングをすることは、虫歯や歯周病予防にもつながります。特に、奥歯や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、汚れがたまりやすいので、丁寧な歯みがきをしていきましょう。

歯みがき3点セット（歯ブラシ・コップ・歯みがき粉を持参しよう!）

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。

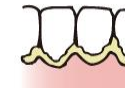


放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



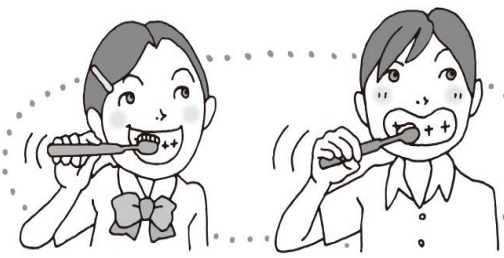
◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。





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！

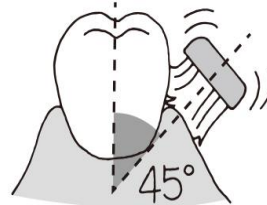
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「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」



みがき残しを
チェック

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

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。