

6月ほけんだより

No. 3

令和6年5月30日

鹿島高等学校

附属中学校保健室



歯みがきで歯周病予防



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える

骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが

不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(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代にも見られます。

附属中の歯科検診の結果では、虫歯が2%

歯肉の腫れや歯垢の付着が7%でした。

歯みがきをしっかりしていきましょう。

歯周病～セルフチェック～

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

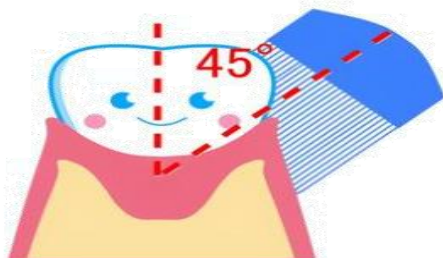


チェックが多いほど歯周病の可能性ががあります。

早めに歯医者さんへ行きましょう。

→チェックがつかなかった場合でも、定期的に歯医者さんに
診てもらいましょう。

歯周病を防ごう!～歯みがきのコツ～



歯ブラシを45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように。



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう。