

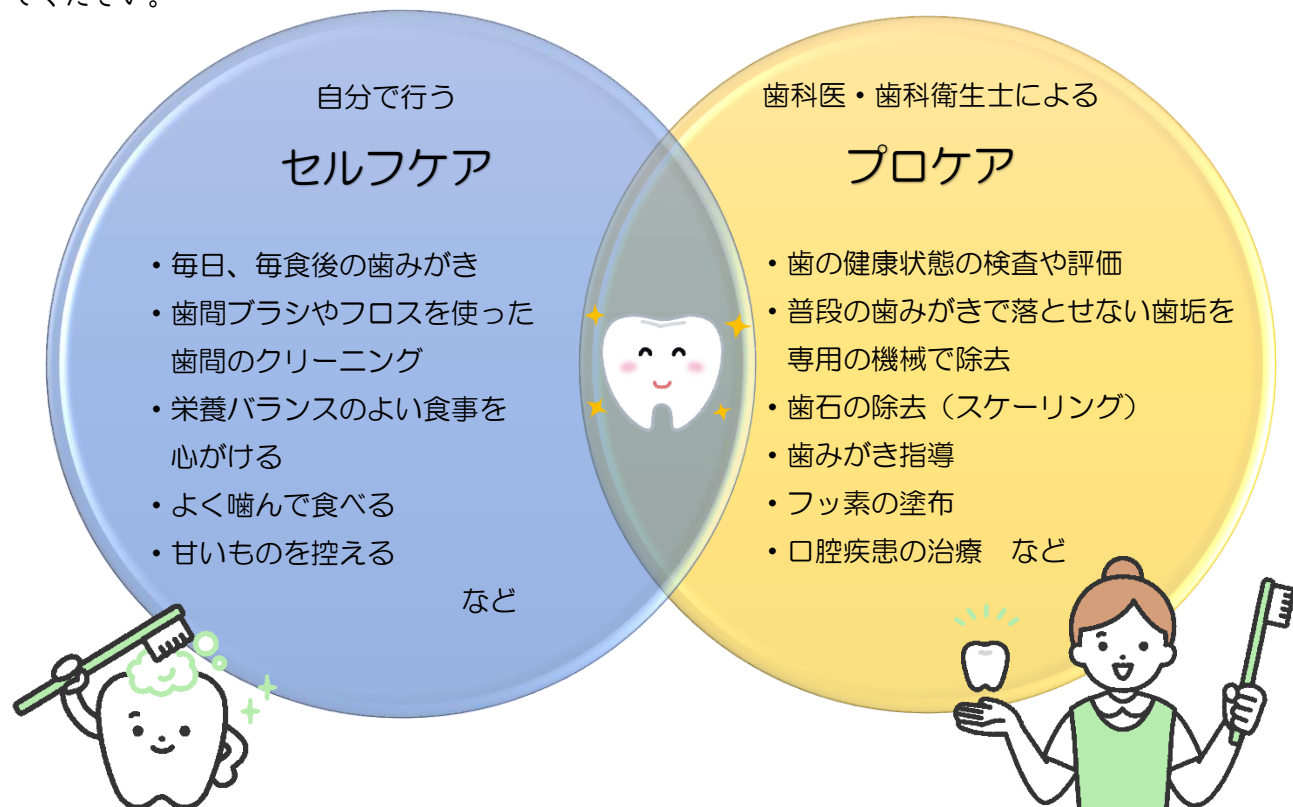
ほけんだより 6月

No.3 R6.6.4 太田一高保健室

6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。4月から年次ごとに歯科検診を実施していますが、結果はどうでしたか。今年度は個別に結果を通知していますので、自分の歯と口の状態をよく確認してください。

健康な歯と口のためには、自分で行う『セルフケア』と歯科医など専門家による『プロケア』の両方が必要です。どんなに気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があるからです。

セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。むし歯など治療の必要があった人はもちろん、そうでなかった人も定期的に受診をして、プロにしかできないケアを受けてください。



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因となって炎症を起こし、歯肉や歯を支える骨（歯槽骨）を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっていると推計されている身近な病気で、歯を失う原因No.1とも言われています。

みなさんは、普段の生活の中で自分の歯肉の状態を意識していますか？『歯みがきのときにいつもチェックしている！』という人は少ないのではないのでしょうか。左に歯周病チェックリストを載せました。この機会にセルフチェックしてみてください。複数の項目にチェックがついた場合は、かかりつけ歯科医に相談することをおすすめします。

これまでの歯科検診でも、歯肉の腫れを指摘された人が複数いました。学校歯科医の福地先生から歯みがきのポイントなどを指導していただきましたが、軽症のうちに対策をとることが大切です。