

6月のほけんだより

R4.6.1 野木二中保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り（裏面を参考にしてください。）ていねいな歯みがきを行い、一生付き合う大切な歯を守る習慣をつくりましょう。

口の中を清潔にすることが全身の健康につながります。歯みがきは、大切ですね。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

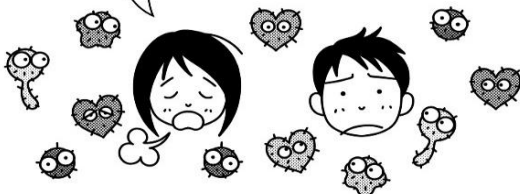
そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



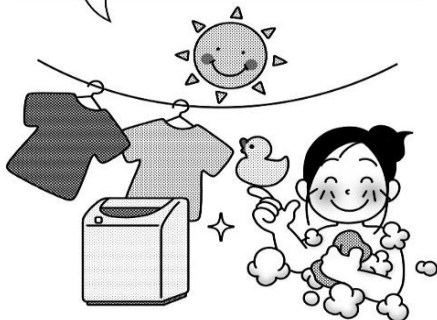
これも感染予防の大切なマナーです

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

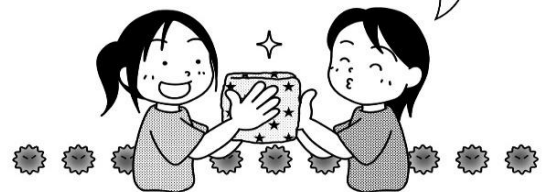
清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

裏面もみてください。

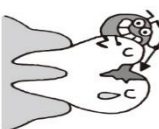
歯を守るための戦い

□ の中では、たくさん細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！

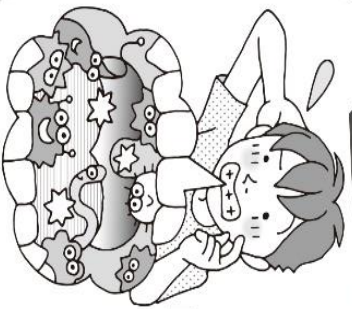


歯周病
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

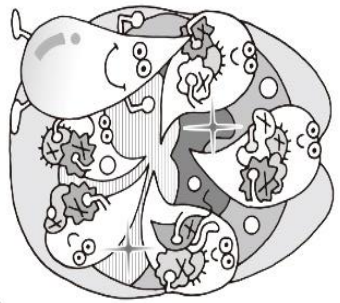


むし歯
歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

細菌 VS だ液

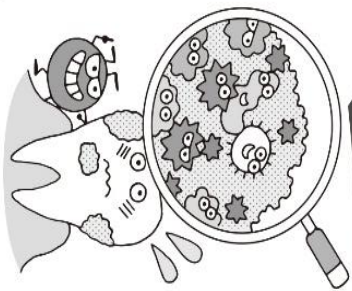


□の中にはたくさん細菌がウヨウヨ



だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

歯垢 VS 歯みがき

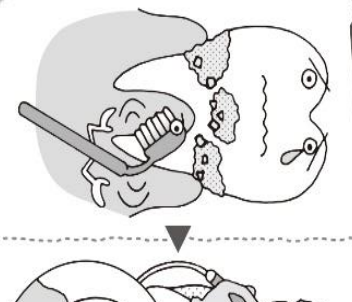


だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

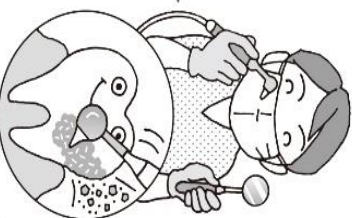


歯垢はだ液や水で洗えないので、歯みがきで取り除こう！

歯石 VS 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう！

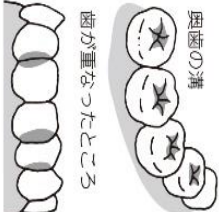
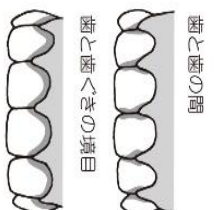
◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、□の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

◆歯みがきのポイント！



- 歯垢ができてやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯周ブラシを使う

◆定期的なプロテクトを！



半年に1回は行こう！
歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう