



# ひだまり

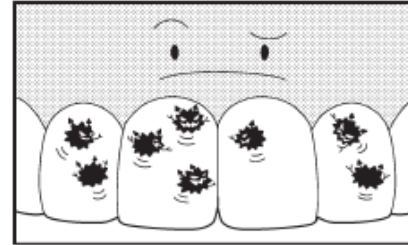
箕島小学校保健だより  
2023. 6. 7発行 No 3



むし歯だけでなく 歯肉炎にも注意!

## 歯肉炎が起こる仕組み

歯肉炎を起こす細菌は、食事のときに口に入った砂糖をえさにして、歯こうをつくりながらその中にすみつき、歯ぐきを攻撃する物質を出します。それに対して、細菌を倒すための物質が血液を通じて歯ぐきへとどんどん送られてきます。その結果、歯ぐきが赤くはれてふくらんでいきます。



歯ぐきに細菌が近づくと……



歯ぐきが細菌に反撃だ!

寝る前  
かならず  
歯みがき!

6月4日～10日は歯と口の健康週間。むし歯だけでなく、歯を支えている歯ぐきが、赤く腫れたり出血したりしていませんか……もしかしたら歯肉炎かも……。これを改善するのは、ハミガキと食習慣! 今一度、歯だけでなく、歯ぐきの健康状態もチェックして、普段のハミガキと食習慣を見直してみましょう。

## 6月ほけん行事予定

- 眼科検診 5日(月) (2日に予定していましたが警報発令のため、5日に実施。)
- 歯科検診 8日(木) 4・5・6年生全員
- 歯科検診 9日(金) 1・2・3年生全員

### これであなたも歯みがきの達人に!!

#### 持ち方は?

達人は鉛筆をにぎるように持つことも、力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。

#### 歯ブラシの動かし方は?

達人は小さく細かく動かします。

#### 奥歯のみがき方は?

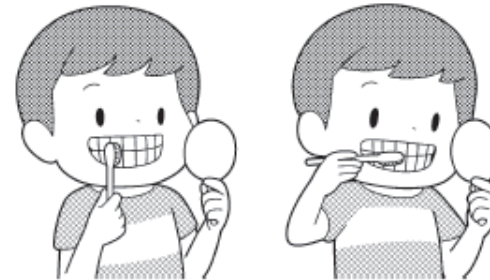
達人は2～3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。

#### 前歯の裏側のみがき方は?

達人はタテに歯ブラシを使います。



#### 歯をすみずみまでみがく



歯肉炎を起こすのは、歯こうにたまった細菌です。できれば毎食後に歯をみがいて、すみかとなる歯こうを落とすことが大切です。

#### おやつは砂糖が入った物を控える



おやつに砂糖が入った甘い物を食べるのを控えることで、細菌のえさとなる砂糖が口の中に増えるのを防ぎます。

#### 甘い物を食べるときは

おやつに甘い物が食べたいときは、砂糖よりも歯こうがでにくい果物を食べるようにしましょう。口の中に砂糖が少しでも入ったままだと歯こうが増えるので、砂糖が入ったお菓子を食べる時は、いつまでもだらだら食べないようにしましょう。また、寝ているときは特に歯こうが増えやすいので、甘い物を寝る前に食べるのもやめましょう。



歯や口は 一生の たからもの!!