

歯周病の特集号

ほけんたより11月

能生中学校 R5.11.17

能生中学校では、11月20日(月)～24日(金)まで
生徒保健委員会が中心となり、給食後の歯みがきチェックを行います。

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たり
する病気です。
歯みがきが不十分で歯と歯ぐきの
境目に歯垢がたまるのが原因です。

★歯垢とは、歯周病菌を含む細菌
のかたまりです

能生中学校で歯肉炎を指摘されている生徒の割合は、全体の13.2%です。
(内訳：1年生9.3% 2年生20.3% 3年生8.2%)
約10人に1人は歯肉に炎症が起きている、身近な病気です。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起り、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

歯ぐきから
出血します

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病から歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取り除くことが何より大切です。

歯 みがき で 歯周病 予防

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
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

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 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
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 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。早めに歯科医院へ行きましょう

チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらおうことをお勧めします

