

保健だより 6月



令和7年度 No.3
那賀町立 鷲敷中学校

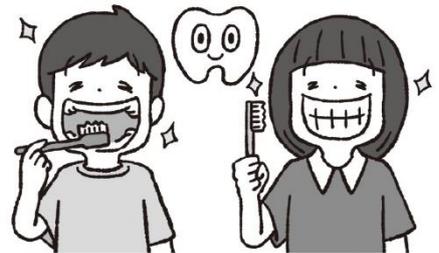
新学期が始まって2ヶ月が経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？
これからの時期は雨が多く、気分が上がらない日も多いと思いますが、優しい雨の音
や雨上がりのにおいなど、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてください。



6月の予定

- 11日(水) 耳鼻科健診
(1年生、2・3年生の有症者)
- 17日(火) 尿検査(全学年)
心電図検査(1年生)
- 26日(木) 尿検査2回目(対象者)

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



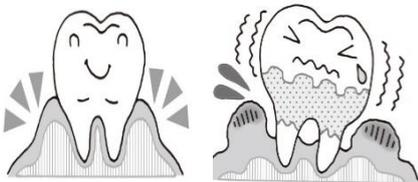
静かなる病、歯周病って？

日本人が歯を失う原因 第1位
日本人の40歳以上の罹患率 約80%

歯周病は、歯ぐきがはれたり、
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(しこう)と
いう歯周病菌を含む細菌のかた
まりがたまるのが原因です。

毎日の丁寧な歯みがきで予防
することが大切です。



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ってください。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

むし歯菌は、口の中の食べカスや糖분을エネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、だ液が食べカスや糖분을洗い流してくれますが、寝ている間はだ液が
減るため、寝る前に歯みがきをしていないと、むし歯が進行してしまうのです…!



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください