

# ほけんだより



令和8年6月4日

保健室 6月号

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは毎

日の歯みがき、なんとなく済ませてしまっていないですか？実は、し

っかり磨いているつもりでも、磨き残しがしやすい場所がありま

す。そのままにしておくと、むし歯や歯ぐきのトラブルにつながる

ことも…。今回は、正しい歯みがき方法や歯周病について紹介し

ます。この機会に、自分の歯みがきを見直してみましよう。

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



痛くないのに  
どうして怖い？

## 歯周病

大人の約2人に1人！  
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位

全身の  
怖い病気の原因  
にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に

### 歯周病とは？

歯周病とは、歯を支えている歯ぐきや骨が、細菌（プラーク）によって少しずつ弱ってしまう

病気です。歯と歯ぐきの間に汚れがたまると、歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきのときに血が出た

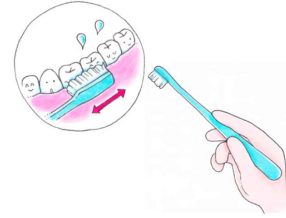
りすることがあります。しかし、初めのうちは痛みが少ないため、自分では歯周病に気づきにくい

ことも少なくありません。そのまま進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯がぐらついたり、抜けて

しまったりすることもあります。毎日の丁寧な歯みがきで歯周病を予防していきましょう。



### 歯みがきのポイント



●歯ブラシはペンを持つように持つと力の入りすぎを防ぐことができるのでオススメです。

●歯ブラシは歯に対して、ブラシを直角に当てましょう。

●歯ブラシは細かく動かし、歯2本分を約20回磨きましょう。

●ちょうど良い力の強さは200グラムと言われています。これは歯ブラシが歯に触れたときに、毛先が広がらないくらいの強さです。



### 汚れがたまりやすく、むし歯になりやすい場所はココ!!



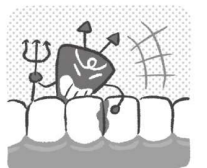
奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこ



歯と歯の間

しているところ

ていねいに

歯をみがこう



### スクールカウンセラーのお知らせ

6月は、6月16日（火）14時~16時に来校します。

お話したい生徒は6月9日（火）までに保健室前ポストに希望用紙を入れるか、保健室に声をかけてください。

