



令和4年6月6日
星林高校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯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、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

オレは
ミュータンス菌！

む し歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をどかすこと！
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

ミュータンス菌を倒せ！

三番勝負

Round 1 **大事な歯がねらわれている！**
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす **VS** **だ液**

大丈夫！
ふだんからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

Round 2 **歯垢ができた！**
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 **VS** **ハブラシ**

大丈夫！
上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング 3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみうごかす

Round 3 **歯石ができた！**
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 **VS** **歯医者さん**

大丈夫！
専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。
年に2～3回を目安に、定期的を受診しよう。

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のみみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる
と「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！

～保健室からのお願い～

- ① 毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
 - ② かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
 - ③ 手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。
- PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

★最近、保健室に「鎮痛剤はないですか？」と来室する人がいます。以前の保健だよりでも伝えたように、**保健室では内服薬を渡すことはできません。**普段から頭痛や生理痛等がある人は各自で持参、管理してください。

今後の検診日程

- 6月16日 二次歯科検診（前回までの欠席者）