ほけんだより6月

令和７年６月３日　伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室

６月４日から６月10日は「歯と口の健康週間」です。保健指導で歯の正しいみがき方を学びました。正しいみがき方で効率よくみがきましょう。みがく時間は３～５分を目安に行いましょう。

みがく強さは150～200ｇの強さです。実際に測ってみました。意外としっかりみがかないと200ｇにならなかったです。

歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方です。えんぴつ持ちをするとちょうど良い力でみがけます。

自分の歯を観察してみがきにくいところを探し、鏡で確認しながら、ワークシートに記入しました。磨きにくいところから磨き始めるといいですね。

歯科検診の結果、むし歯はない人でも歯ぐきが少し腫れている人が多かったです。歯と歯ぐきの境目もていねいにみがきましょう。

【お知らせ】

・健康診断がすべて終了しました。結果は健康手帳に記載してありますので、確認印をお願いします。個別にピンクの紙をもらった人は、早めに受診をお願いします。

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています※。

歯肉炎チェック

- □ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- □ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。