

保健だより

令和7年6月2日
加茂市立須田中学校
どの子も健やかに
育ってほしい

6月の保健目標

歯肉炎予防につとめよう！



～歯科検診の結果より～ **歯みがきで 丈夫な体の 基礎作り**

むし歯の状態はとても良かったです。永久歯で、治さなければいけないむし歯はゼロでした。また、むし歯の数も処置状況も年々よくなってきています。（2年連続100%）

しかし、**歯肉の状態は・・・やや心配**です。

○歯肉に炎症を起こしている人

R7年度 23.5%

○歯垢が付着している人

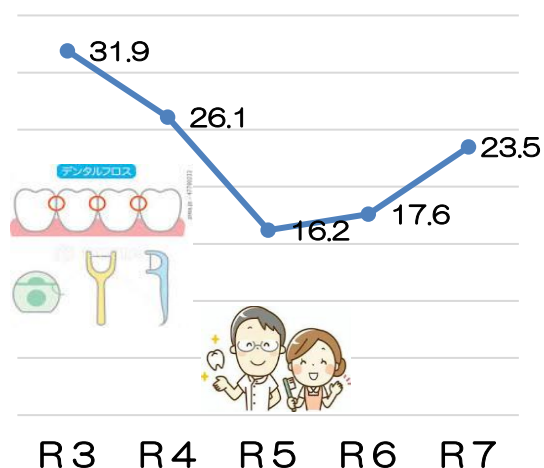
R7年度 26.5%

約4人に1人
1年に多い！

歯石…歯垢が時間とともに固くなったもの。そのままにしておくと歯茎を痛める原因になる。下の前歯の内側につきやすい。歯みがきでは落とせないで、歯医者さんで除去してもらってね。

むし歯だけを防いでいれば、口の中の健康を保てるわけではありません。歯垢は歯肉炎の原因になり、歯肉炎は進行すると歯周病となり、歯を支える骨や歯肉を壊します。そしてさらに進行すると歯が抜け落ちてしまいます。

歯肉の有所見者率推移



歯と歯の間のプラークを取る効果（プラーク除去率）

◆歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58%

◆歯ブラシと歯間ブラシ

95%

◆歯ブラシとデンタルフロス

88%

（山本ら 1972年）

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシだけでは約6割しか落とせません。デンタルフロスなどを活用しましょう。

歯みがきの落とし穴！あなたはできていますか？

- ☐ 利き手側の奥歯ほっぺ側
- ☐ 上下前歯の内側
- ☐ 犬歯：ちょうど角のあたり
- ☐ 下の前歯外側

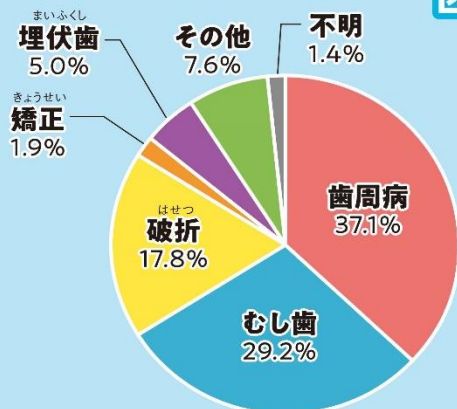
基本は 歯2本を目安
10～20回小刻みに



歯と口に関する基礎知識



歯を失う原因



注:「破折」の多くは無髄歯(神経をとった歯)と考えられるので原因は「むし歯由来」とみなすことができる。

抜けた歯は戻ってこない…
歯が無くなる辛さに耐えられますか…?



歯を失う2大要因は
「むし歯」と「歯周病」

「第2回 永久歯の抜歯原因調査」報告書
(公益財団法人8020推進財団, 2018)より

むし歯

むし歯とは
細菌が糖質をもとに作り出す酸が
歯を溶かすことで生じる病気です。



これらの条件が揃ったときにむし歯になります

予防法

- 歯の質
→ フッ素(フッ化物)の使用
フッ素(フッ化物)の含まれている歯みがき剤などを使ってみましょう。
- 糖分
→ 糖分が口の中に長く留まらないようだらだら食べに注意しましょう。
- 細菌
→ 磨き残しやすい場所を意識して歯みがきしましょう。



歯周病

歯周病とは
歯そのものではなく、歯を支える歯ぐきや
骨に炎症が起こる病気です。

健康	歯肉炎	歯周炎(中等度)	歯周炎(重度)
	歯ぐきが赤く腫れ、歯みがきすると出血する。	歯ぐきを支える骨が溶け、歯石が大量についている。	歯がグラグラし、痛みや出血、口臭がひどくなる。

痛みが出ないことが多く、自分では気づかいうちに進行していることも…

予防法

- 歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)で歯垢(プラーク)を落とす
→ 歯周病の8割は歯と歯の間から発生します。歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは完全に除去することは難しいので歯間ブラシ・デンタルフロスを使いましょう。
- 専門家のチェックとケアを受ける
→ 定期的に歯科医院に行き、プロによるチェックとケア(歯の清掃や歯石の除去)を受けましょう。



むし歯や歯周病は自然には治りません。
かかりつけ歯科医のもとで、定期的な歯科健診を。



今、歯医者に行っておけば歯が抜ける未来を変えることができるかもしれません。
歯のプロだから気づけることがあります！
だからこそ、～あなたのための、歯のプロを。～

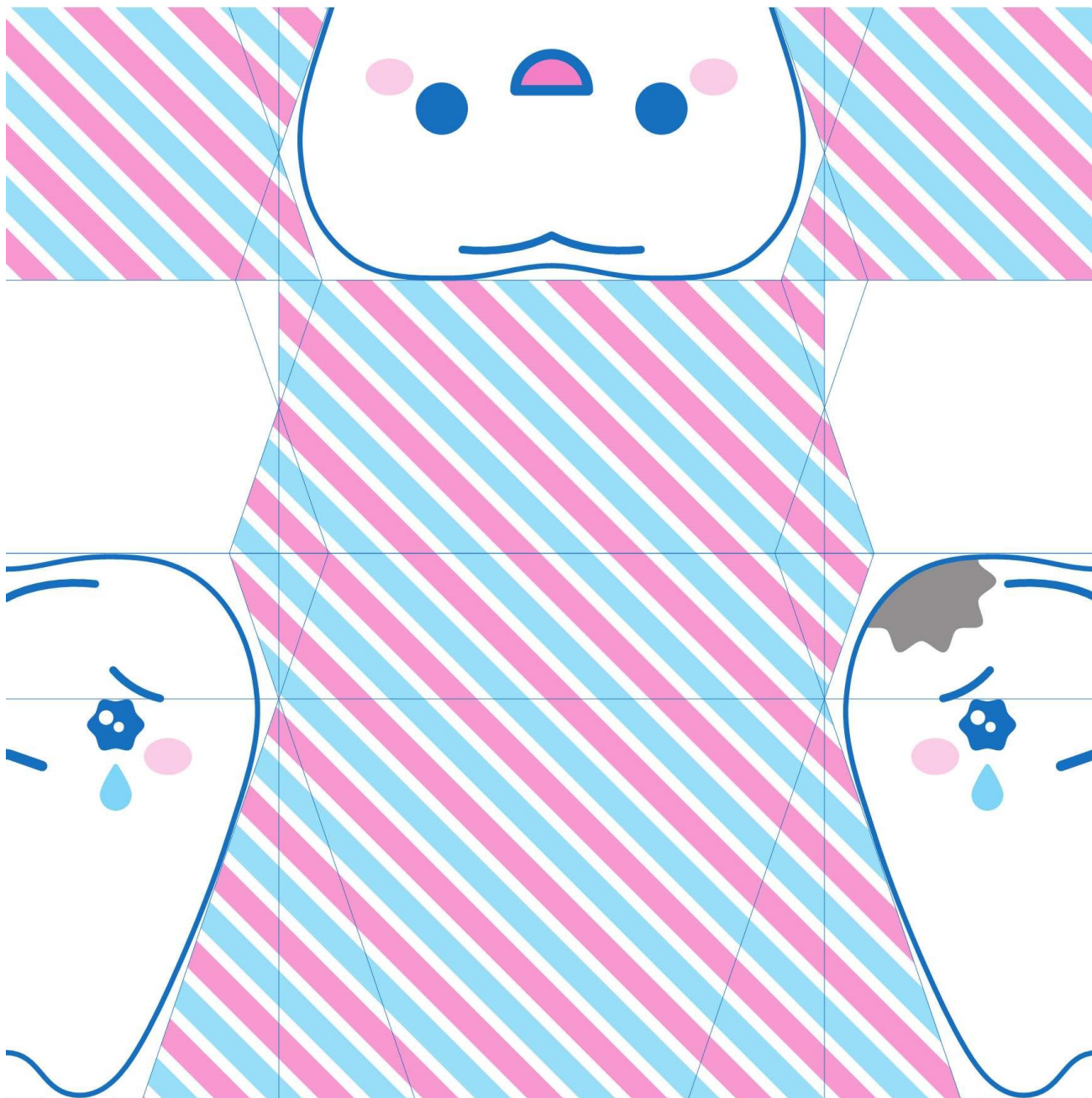
歯や口の健康に関する情報について詳しくはこちらから
<https://www.kenko-niigata.com/hatokuchi/index.html>

健康にいがた21

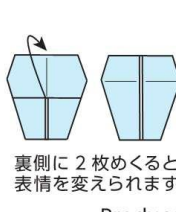
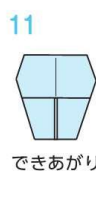
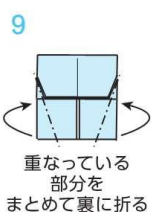
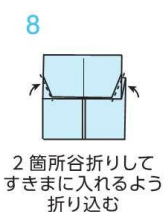
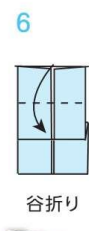
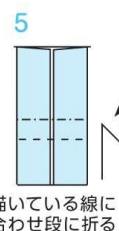
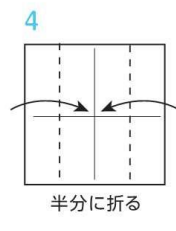
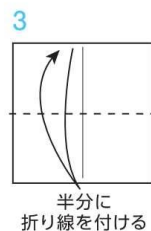
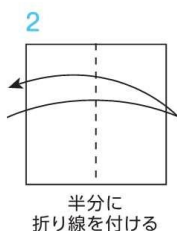
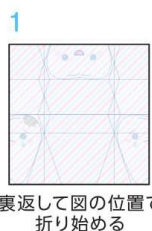
Q検索

新潟県福祉保健部健康づくり支援課歯科保健係



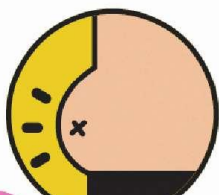


「は」のおりがみ



ゆっくり
よく噛もう！

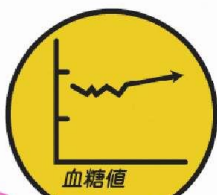
か 噛むといいこと 「ひ・と・が・す・き」



ひ

ひ まん あせ
肥満を防ぐ

よくかんで食べると、
満腹感が得られます。



血糖値

と

とうにょうびょう あせ
糖尿病を防ぐ

よくかむと血糖値が
上がりにくく、消費
カロリーも増加します。



が

あせ
がんを防ぐ

よくかむことは、だ液の
分泌を促し、発がん物質
の作用を抑制します。



す

はっ さん
ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを
緩和します。「歯ごたえ」
って気持ちいいでしょ。



き

き おくりよく
記憶力アップ

脳が刺激され、あたまと
働きを活性化します。



はじめよう、**けんこう** time



健康立県にいがた
@Niigata_kenko



#にいがた健口おりがみ部
で投稿してみよう！



新潟県



新潟県歯科医師会

県民みんなのキャッチフレーズ／



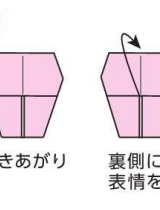
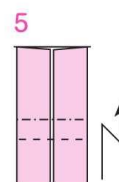
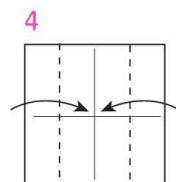
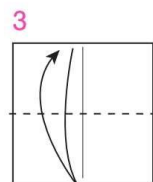
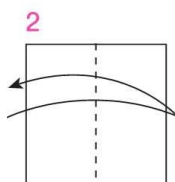
あなたのための、 歯のプロを。



からだの**健康**は
お**口**の健康から



「は」のおりがみ



----- たにおり やまおり



Produced by Kohhoku Printing

