



# 保健だより 6月

令和3年 6月  
志貴野高等学校 保健室

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間！

### 歯磨きするタイミング



食後

食後の口の中は、細菌がたくさんいる。放置しておくと、食べカスの糖質が細菌に分解されて、むし歯の原因になる。



寝る前

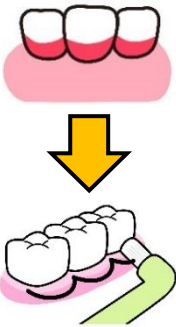
唾液には、細菌の増殖を抑えて歯を守る働きがあるが、寝ている間は、唾液の分泌量が減り、口の中の細菌は増殖する。



マスクで歯が隠れるからと、歯磨きをさぼっていませんか？

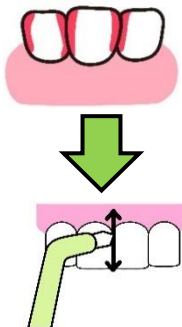
### 磨き残しが多い部分

歯の外側、内側



歯と歯茎の間に歯垢が溜まりやすいので、意識して磨く。

歯と歯の間



歯ブラシを縦に持ち、歯と歯の間を磨く。

タフトブラシとは、一つの毛束でできた小さなヘッドの歯ブラシのこと。狭い隙間や奥歯の周りまできれいに磨くことができる。歯並びが悪い人や、歯列矯正の治療中の人、親知らずが生えている人は、ぜひ使ってみよう！



タフトブラシ

### 口臭予防にも気をつける



- ★ 歯ブラシで舌を磨く
- ★ 口が渇かないように水かお茶を飲む



### 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色  
 形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
 弾力性があり、引きしまっている



歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている  
 形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
 腫れがみられる



### 歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう



### 脳と歯の関係

「食べる機能」は生きるために欠かせない重要な機能。噛むことにより、脳の広範囲が刺激され、より働くようになる。歯を大切にすれば、脳もいきいきと活動するようになる。

