



6月 (おけんだより)

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口について正しい知識を持ち実行することは、からだ全体の健康を保つことにつながります。歯と口を大切にする習慣は、一生の宝物になるはずです。



# 知って守ろう!!大切な歯

## むし歯

口の中の細菌（主にミュータンス菌）が、食べ物をもとに「歯こう（プラーク）」をつくり、そこから出される「酸」によって少しずつ歯が溶かされていく病気です。



## 正しいブラッシングで、歯こうを取りのぞく

歯こう（プラーク）は、むし歯や歯周病をおこす細菌のすみかです。



## よくかんで食べる

だ液には、口の中をきれいにする作用があります。



## 歯周病

歯と歯ぐきのすき間（歯肉ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている歯ぐきや骨がこわされていく病気です。



## 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。歯科医の先生に治してもらいましょう。



## がく（顎）関節症

あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯が炎症を起こす病気です。



## こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと音がする

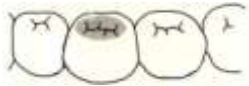
1つでも思い当たる場合は、歯科医へ。



# みがき残しが多いのは、みがきにくいところです

## 奥歯のみぞ

食べもののカスが残りやすく、汚れがたまりやすい場所です。特に気をつけて、歯をみがきましょう。



## 歯ならびが悪いところ

歯の高さがデコボコしていて、汚れが残りやすく、みがきにくいので、むし歯になりやすいのです。



## 歯と歯ぐきのさかいめ



## 生えかわったばかりの歯



# 「かむ」こと、大切です

## 食べすぎを防ぎます

まんぷくと感じるまでの時間ができるので、食べすぎを防ぎます。



## 口の中を清潔にします

だ液がたくさん出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流します。



## あごを発達させます

永久歯の生えるスペースが確保されるので、歯並びをよくします。



## 脳の発達を助けます

かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。



## 味覚を育てます

硬さや歯ごたえを感じ、しっかり味わうことが身につきます。



# プールの前は、健康チェックをしましょう

- 鼻水やせきが出ていないか
- 下痢をしていないか
- 熱っぽくないか
- 目が赤くなって痛くないか
- 耳が痛くないか
- 皮ふがかゆくないか



## アタマジラミって、何？

アタマジラミとは…

かみの毛についで、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…

かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



気をつけよう！

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と使いまわすに使うとうつることがあります。



→薬局のアタマジラミ用シャンプーを使って駆除できます。