



ほけんだより

沖縄県立沖縄高等特別支援学校

令和3年 5月28日発行



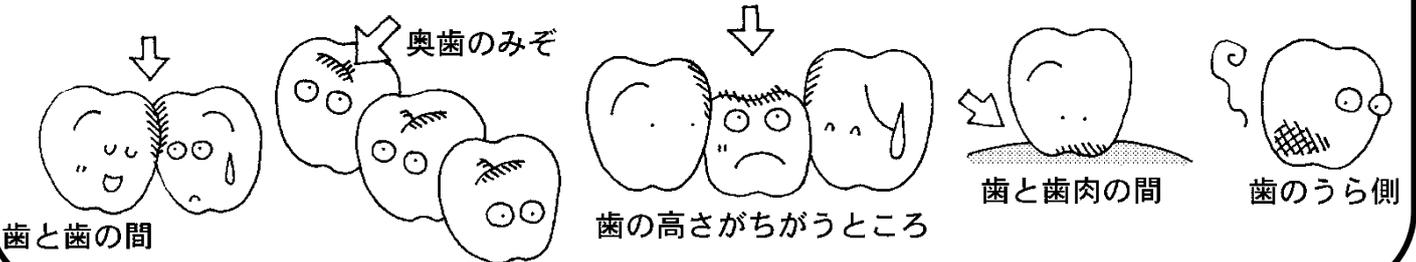
は けんこう 6月の保健目標 歯の健康を考えよう！

本校では5月24日～28日をカミカミ週間とし、給食では噛みごたえのあるメニューが出ました。また、「ひみこのはがーぜ」というポスターを掲示し、よく噛んで食べることの大切さについて給食時間に放送しました。よく噛むことの8つの効果を知っていますか？今も保健室の横に掲示しているので、ぜひ見てくださいね。

今年度は新型コロナウイルスの影響で歯科健診が9月に延期となりました。できるだけ早くむし歯を見つけて治療したかったですが… いつもとは違うこんなときだからこそ、むし歯にならないように予防することが大切です。みがき残さないようにしっかりみがきましょう！

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

きちんとみがけてる？



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。