

6月

ほけんだより

生駒市立上中学校
保健室
2026年6月2日



雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみましょう。

6月の健康診断予定

6月 3日(水) 耳鼻科検診(1年生全員と2・3年の抽出者)
6月11日(木) 歯科検診(1年)
6月16日(火) 内科検診(2年)



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

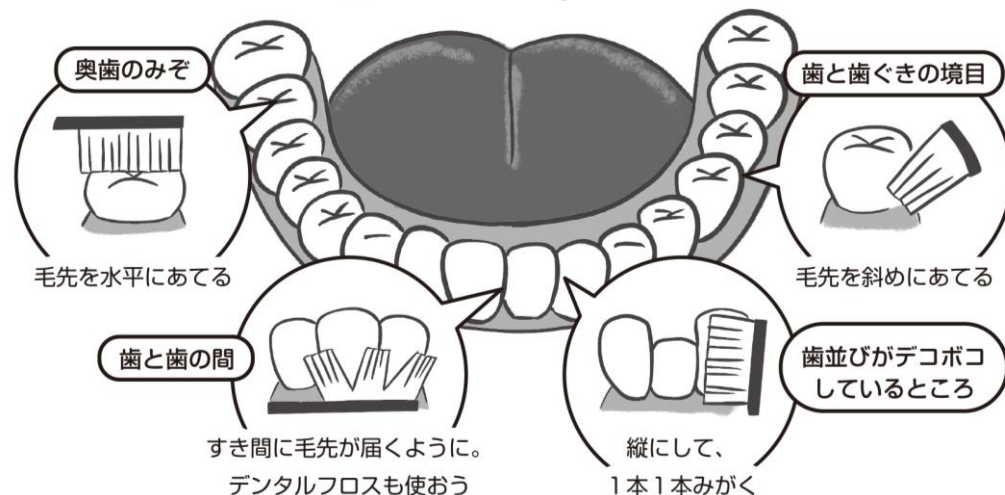


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日本歯科医師会がかかげる令和8年度の標語は、

「歯みがきは 体を守る 最前線」です！

いつまでも健康な歯でニコッと笑って過ごしたいですね。

<みがき残しやすい場所とみがき方>



「**歯垢**」って何？

「**歯垢**」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきでとりましょう。



歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまることが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

健康な歯と歯ぐきは、ピンク色で引きしまっていて弾力がある歯ぐき！



歯周病はこうやって進行する…

① 歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。歯周病は初期症状はほとんどなく、気づいたときには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です！

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
 - ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
 - ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
 - ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
 - ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
 - ☐ 口臭がある
 - ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- チェックが多いほど歯周病の可能性が…。

早めに歯医者さんに診てもらいましょう！

