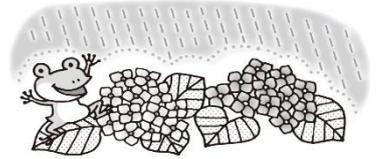




梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangal」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



大切なワケが

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



後まわしにしないほしい...

受診のおすすめ

早めに受診しよう！！

病院受診の案内を配付しています。

治療や検査の必要な人は、必ず受診するようにしましょう。



ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。

知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。

未来の自分を苦しめないように。



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

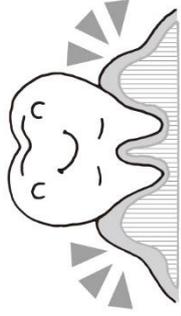
第1位



- 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（歯周病菌を含む細菌のかたまり）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。

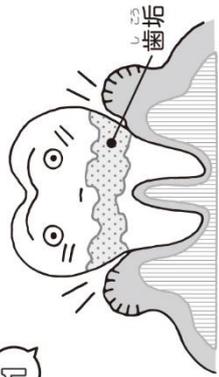
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



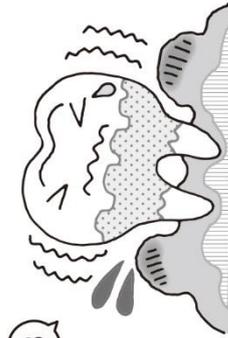
① 歯ぐきは薄ピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



② 歯垢がたまると炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

③



③ 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。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。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたときには重症にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきが歯垢を取ることで歯周病の進行を遅らせることが大切です。

歯みがき



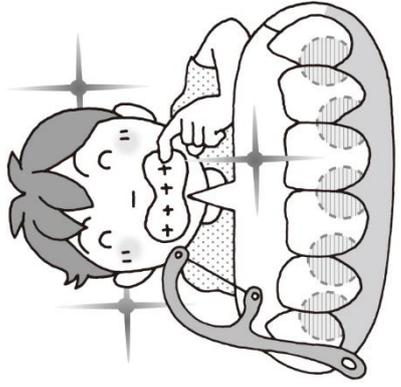
歯周病予防

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にこいねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くようにデンタルフロスも使おう

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
- 朝起きたら口の中心がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなくなった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。