



朝と夜の寒さが厳しくなると、紅葉がきれいになってきますね。先週は6年生が修学旅行で奈良、京都に行ってきました。本格的な紅葉は来週ぐらいからのようです。

これからの季節はいろいろな感染症が流行するので、今まで以上にしっかりと体調管理と手洗いうがいをしてくださいね。

むし歯にないやすい度チェック！



甘いおやつをたくさん食べる



歯みがきの回数は、1日1回以下



清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む



かむ回数が少ない(1口30回未満)

ひとつでも当てはまったら、気をつけよう！



歯周病を聞いたことがありますか？歯周病は、歯のまわりにある組織(歯周組織という)のいずれか、あるいはすべてに起こる疾患の総称で、歯周疾患とも呼ばれます。

神辺小の児童の13人は歯肉炎になっています。昨年度より歯肉炎の人数が増えているので、自分でもなっていないかおうちの人とチェックしてみましょう。

歯肉炎チェック！

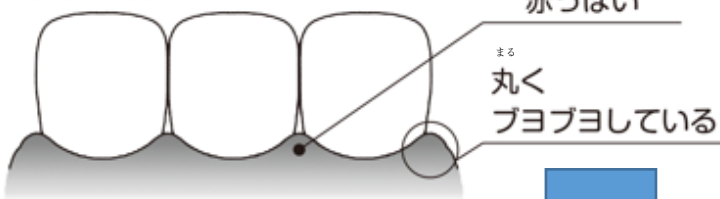
健康な歯肉



ピンク色

三角形で
引き締まっている

歯周病の歯肉



赤っぽい

丸く
プヨプヨしている



歯みがきをすると血が出る



歯の間にもものがつまりやすくなった



朝起きたときに、口の中がネバネバしている



指で触ると歯がぐらぐらする



疲れたときなどに、歯ぐきのはれぼったく歯が浮くような感じがする



口臭が気になる

どうして歯肉炎になるの？

細菌感染で起こります。

歯磨きが不十分だと、口の中にいる細菌がネバネバした物質をだして歯にくっつきます。この細菌が毒素をだして歯ぐきに炎症を起こし、歯肉炎を引き起こします。

どうやったら治るの？

根本的に治すには正しい歯みがきがたいせつ。

歯みがきで治ることもありますが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきをしっかりしないと再発します。