

# ほけんだより 6月

2015年6月  
沼津中央高校  
保健室発行

## 1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみ合わせを、1本1本チェックしながらみがこう



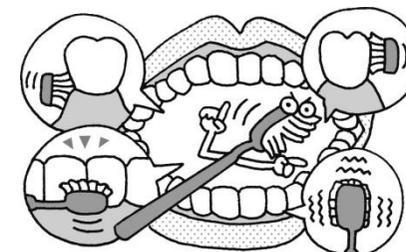
## 自分にあった みがき方は？



歯のはえ方は、人それぞれ。  
自分の歯を、一番きれいにす  
る「みがき方」を見つけよう

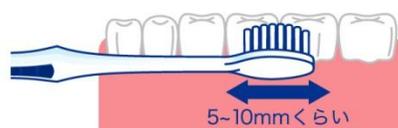
## 2 みがきにくいところを知ろう

みがき方のくせから、みがき残しやすいところ  
をチェック



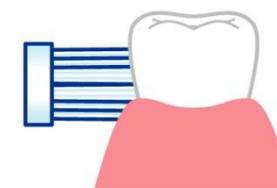
## 5 小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本みがこう



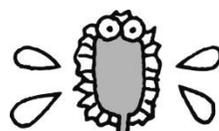
## 3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと  
歯に当てよう



## 4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは  
鉛筆を持つように



### 歯周病

#### 歯科検診でよく見つかる病気①

歯周ポケット（歯と歯ぐきの間）に歯垢がたまり、炎症がおこります。歯ぐきが赤く腫れて出血する**歯肉炎**。さらに進んで歯を支える土台が溶けてグラグラになる**歯周炎**です。予防の1つは、歯周ポケットの歯垢を歯みがきでしっかり取り除くことです。予防のもう1つは、歯医者さんの検診。残った歯垢はもっと硬い歯石になって歯医者さんしか取りのぞけません。定期的に診てもらいましょう。



### 顎関節症

#### 歯科検診でよく見つかる病気②

口を開け閉めする時に、あごで音がある、口を開ける時にあごが痛む、大きく口を開けられない、などの症状があります。原因は、いろいろなことが重なっていると言われます。**あごの関節や筋肉の弱さ、かみあわせの悪さ、ストレス、日常のクセ**（うつ伏せ寝、片方にかむ、ほおづえ、歯ぎしり、かみしめ）などです。日常のクセを直すだけで、よくなることもあります。

