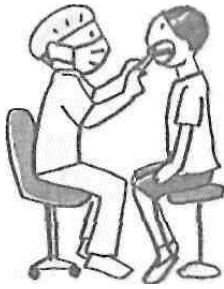


# 保健だより

No. 2

平成31年4月18日  
郷内中学校 保健室



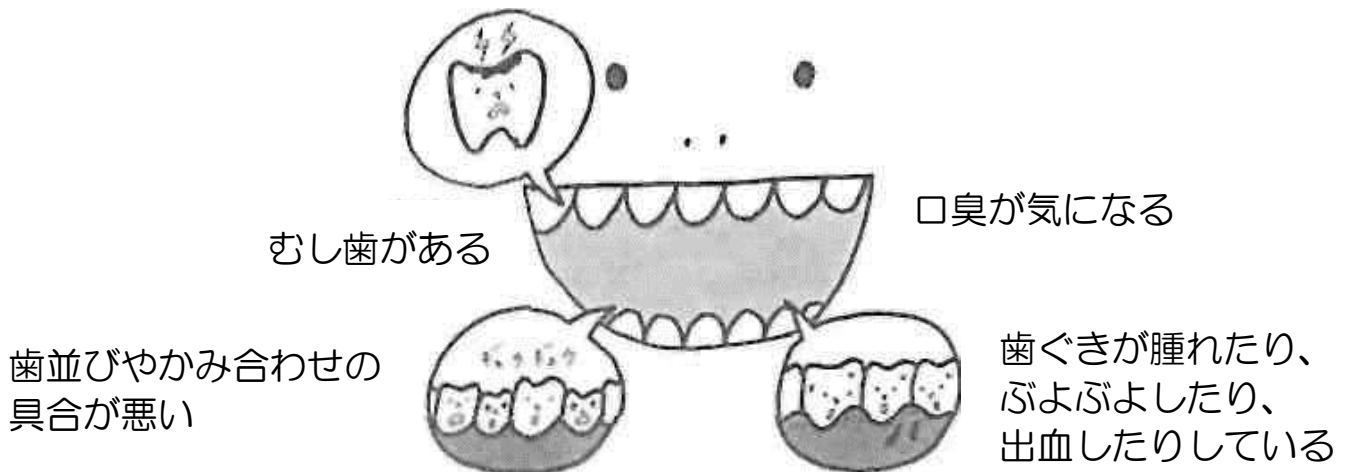
**明日は歯科検診です。**

**給食後、はみがきをします。**

**ハズラシを忘れずに！**

歯科健診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。ときどき自分でもチェックしてみましょう。

**★こんな症状はありませんか？**



**★あなたは知ってる？ 怖～い歯周病！**



歯周病は、歯垢（プラーク）中の細菌によって、歯肉や骨に炎症が起きる病気です。進行すると、最悪の場合は歯が抜け落ちることもある怖い病気です。歯周病を防ぐには、歯垢がつかないように、ふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきの境目も丁寧にみがいたり、歯ぐきをブラッシングしたりするようにしましょう。歯や歯肉の形によっては、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うのも効果的です。

**★寝ている間は、だ液の分泌が少なく、**

**むし歯になりやすい！就寝前のはみがきを大切に！**

