



# はみがきマン通信

発行  
内牧小学校  
歯・口の健康づくり推進委員会  
令和2年(2020年)  
4月30日(木)第14号

## みなさん、感染防止のためにも歯みがきをしましょう。

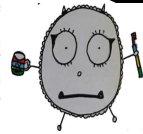
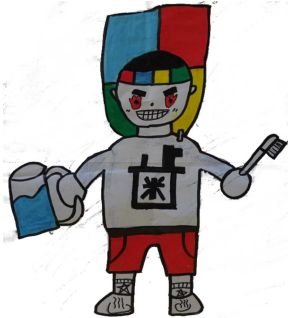
4年前の熊本地震のときに、歯みがきが十分に出来なくて、口腔内環境の悪化による歯周病や肺炎が問題になりました。人との話す機会が減っているのので、唾液の量も減って、いつもより口の中はばい菌だらけになっています。歯みがきで歯垢をしっかりと取り除きましょう。



はみがきマン通信は内牧小のホームページでも見ることが出来ます。ぜひホームページでカラー版を見てください。

### 歯・口の健康づくりのおはなし⑭

(令和元年10/5 PTA研修会より)



歯周病は、歯の周りにあるものが溶けていく病気なんだね。歯周病の予防のためにも歯みがきの習慣が大事だね。

### <歯周病の話>

むし歯の他にもう一つ、歯の病気で多いのは歯周病です。むし歯は歯がとける病気ですが、歯周病というのは歯の周りが溶けていく病気です。はじめは自覚症状がほとんどありませんが、進行すると、体調が悪いときに歯茎が腫れたり、冷たいものがしみるとか、物がつまったりということが出てきます。さらに進むと、骨がさがっていきます。歯周病予防には歯みがきが大事で、歯みがきをすると、歯周病が改善します。歯周病を予防するためには、小学生の頃から、歯みがきをきちんとやる習慣をつけることが大事です。



健康なハグキ

症状が進むと



歯を支える骨が溶けてなくなり、歯が抜け落ちる

