



土浦第一高等学校 定時制保健室

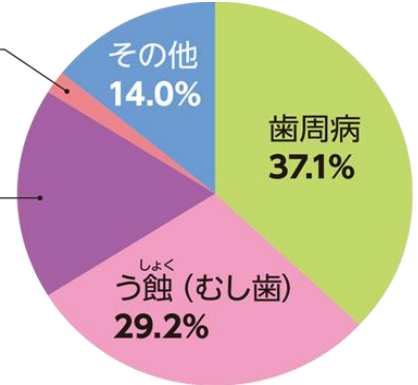


## は うしな おも げんいん 歯を失う主な原因は？

「むし歯」「歯周病」「歯の破折」が、主な原因です。  
そのうち、最も多い原因はむし歯ではなく歯周病です。

きょうせい  
矯正※  
1.9%  
※治療のために歯を  
抜く場合

は せつ  
破折※  
17.8%  
※歯の表面や根元が  
欠けたり、折れた  
りすること



しっかり予防      しっかりケア

## ストップ・ザ・歯肉炎

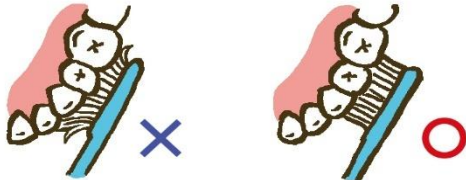


歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり歯磨きや食事の刺激によって、歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間に歯垢(プラーク)がたまるのが主な原因です。歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら大変です。歯肉炎は、丁寧にブラッシングすることで改善します。

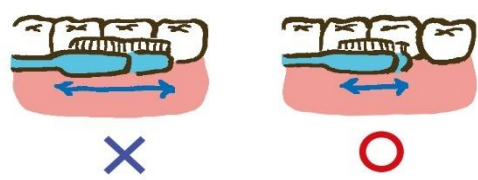
今回の歯科検診で、「歯肉の状態」「歯垢の状態」が要治療とされた人は、ぜひ歯医者さんで歯石(歯垢が変化して硬くなったもの)を除去してもらい、歯磨きの指導をうけて、歯だけでなく歯肉のケアをし、歯周炎の予防をしましょう。

## 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

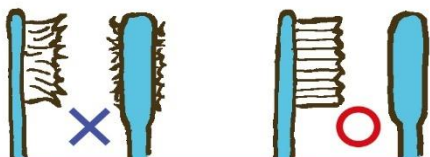
**NG** みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる  
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



**NG** 歯ブラシを大きく動かすすぎる  
→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう

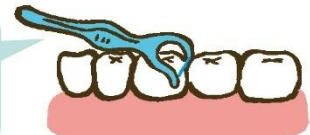


**NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている  
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



**NG** 歯ブラシだけで終わらせている  
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には  
持ち手のあるタイプが  
おすすめ!



# 肌のトラブル、大丈夫？

「ニキビや吹き出物ができやすい」「あせもがかゆくて、ひっかいてしまう」など、肌のトラブルに悩んでいる人が多くいます。あなたは大丈夫ですか？

ニキビは、皮脂分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が繁殖することで発生します。ニキビには「白ニキビ→黒ニキビ→赤ニキビ→黄ニキビ」の4つの段階がありますが、「黄ニキビ」になると痕が残りやすくなり、治療に時間がかかります。

ニキビ予防は皮膚を清潔に保つことと規則正しい生活習慣ですごくすることがポイントです。できてしまったニキビが気になるときは、皮膚科を受診しましょう。

あせもは、汗腺（汗の通り道）が塞がることで炎症をおこし、皮膚に発疹やかゆみなどが生じる病気です。あせも対策は次のことに注意しましょう。



- 汗をかいたまま放置しない（濡らしたタオルなどでぬぐう）。
- シャワーやお風呂で汗を流して肌を清潔にする。
- 汗をかきすぎないように。
- 適度にエアコンを活用する。
- 通気性のよい衣服を着る
- 発疹やかゆみが気になるときは、皮膚科を受診する。

## 梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛  
体のだるさ  
食欲不振  
気分の落ち込み  
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。  
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して  
自律神経のバランスを整えましょう。

## 傘さし運転は危険です！

視界が悪い

バランスをくずしやすい

両手でブレーキをかけられない



※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の  
自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金  
5,000円の対象となっています。