

ほけんだより

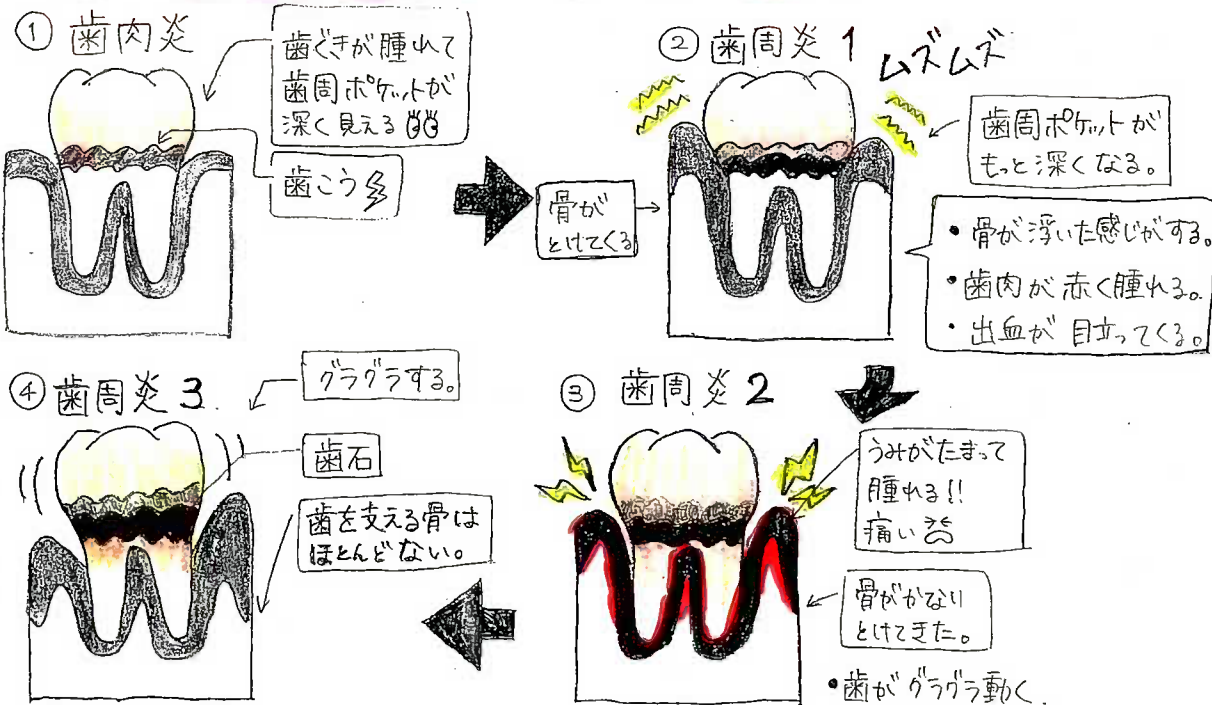
岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
3-6 濠口・1-5 川部
発行日：平成21年11月29日

11月8日はいい歯の日 \ (^o^)/ *



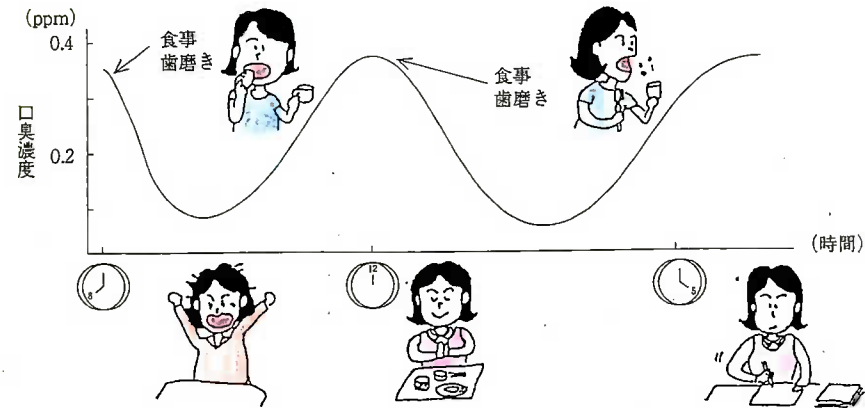
歯の病気(むし歯と歯周病)の最大の原因は、歯こうと歯石です。食べカスは、放っておくとネバネバした歯こうや、それが石灰化した歯石になり、歯や歯ぐきをおかします。だから、口の中をいつも清潔にしておかないと、すぐむし歯になってしまいます! それを防ぐには、やはり毎食後の「歯みがき」がもとも効果的です。

歯周病の進行



お口のにおい大丈夫?

口臭は変化します! 朝食ヌキでは昼食前に口臭が……



鴨井久一著「マウス・エチケットBOOK」(主婦の友社刊)より転載

虫歯の治療は済みましたか?

むし歯も口臭の原因ですよ!



口臭の原因は??

1. 生理的口臭
 - 空腹
 - 酒
 - タバコ
 - 月経
 - にんにく
 - 早朝
 - ねぎ
 - 寝不足
 - 納豆
 - 過労
 2. 病的口臭
 - 胃腸
 - 呼吸器
 - 鼻
 - 代謝疾患
 3. 心因性口臭
 - 歯周病
 - 義歯
 - 歯石
 - むし歯
 - 舌苔
 - 矯正具
 - 対人関係の不和や緊張
 - ストレス
 - 心配性
- ★保健室に口臭チェッカーあります! 放課後に来てください★

★ 歯周病にご注意を! ★

歯周病はむし歯のように痛くなりませんが、歯肉から膿や血液が出て細菌のたまり場になり悪臭を発生します。

舌苔からも口臭が……

舌の表面に付く白い苔のようなものを舌苔といいます。歯ブラシで舌の上をブラッシングをするだけで舌苔はすっきりと取れます♪

