

サブリメント

西台中 保健だより
令和7年11月27日
保健室

みつめてみよう 歯の健康



11月下旬となり、朝晩の寒さがいっそう厳しく、体調管理が難しい季節になりました。
インフルエンザが流行の兆しを見せており、板橋区内の小中学校では学級閉鎖が相次いでいます。
本校でも11月に入ってから、インフルエンザによる出席停止数が増えました。ですが、その後クラスで感染が広がる、という状況にはなりませんでした。
ひとり一人が手洗いやうがい・換気などに、気を配ってくれているからかもしれません。

さて、11月8日は「いい歯の日」でした。以下は1学期に実施した歯科検診の結果です。

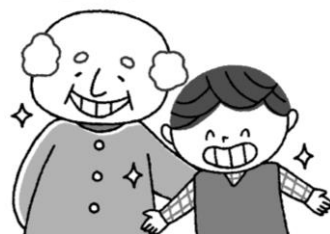
1学期 歯科検診の結果	7年生	8年生	9年生	合計
虫歯がある人	12人	8人	17人	37人
虫歯になりそうな歯がある人	35人	30人	48人	113人

歯科検診の結果で「受診することをお勧めします」「受診することが必要です」と指摘された人は、その後かかりつけの歯科医を受診しましたか？

受診後は、「し か じゆしんれんらくひよう歯科受診連絡票」を学校に提出してください。

「虫歯になりそうな歯がある人」は、虫歯になる前に、歯科医に診てもらいましょう。

めざそう! 8020 ハチマルニイマル



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

さい80歳で ぼん いじよう20本以上の自分の歯を保つために、い しき意識して つづ続けよう は歯の健康習慣!



か たよく噛んで食べる
だ えき唾液は歯のガードマン



ね寝ている間に増える歯垢
ね まえ寝る前の歯みがきが大事



し かん歯間ブラシやフロスも使って
は歯と歯の間もきれいに



てい きで き定期的に歯科医院で
は歯の健康チェック!

「いい歯」の放送 お届けしています

西台中保健委員会では、給食時に「いい歯」の放送と題して、歯の健康に関する内容をお届けしています。

3日間にわたり、各学年代表の生徒が原稿を読んでいます。ぜひお聴きください。

- 主なテーマ**
- 第1日目 歯を作る食べ物について
 - 第2日目 ひとくち何回かんでる?
 - 第3日目 モーニングはみがきについて



ひみこのはがーぜ

食事をする時、何回かんで食べているか、数えてみたことがありますか？

「ひみこのはがーぜ」は、下のイラストのように8つの**かむ効果**を表した標語です。

よくかむことは、食べものを体に取り入れるためだけではなく、**全身を活性化させるのに重要な働き**をしています。

ひとくち30回を目安とし、よくかんでおいしくいただきます。



ガンコな強敵?! 歯石

歯石とは、**虫歯**や**歯周病**の原因となる**歯垢**（プラーク）に唾液中の**カルシウム**などが**沈着**し、**硬くな**って**歯にこびりついた物**です。歯石は歯周病の原因となります。歯周病は**自覚症状**が出にくく、痛みや違和感を覚えた時には、かなり進行していることが多いです。また、歯周病は、**膿**が出るのでそれを飲み込む状態となり、全身の健康をおびやかす**危険な病気**とされています。

歯石は硬く、歯みがきでは落とせません。なので、歯科医で除去してもらう必要があります。

まずは、自分で毎日の歯みがきをしっかりと**歯垢**を落としましょう。

そして、**歯科医院**で定期的に歯石を取ってもらい、**歯の健康**を保ちましょう。

