

サブリメント

西台中 保健だより
令和6年11月5日
保健室

「いい歯」を大事にしていますか？

11月になり、朝晩と昼間との気温差が激しくなりました。文化発表会が終了し、一息ついている時かもしれませんが、期末考査が来週に近づいています。体調管理はできていますか？

本校では、この2ヶ月で新型コロナやインフルエンザ・マイコプラズマ肺炎などの報告が数件ありました。ですが、クラスで感染が広がる、という状況にはなりません。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」です。以下は1学期に実施した歯科検診の結果です。

令和6年度 歯科検診結果	7年生	8年生	9年生	合計
虫歯がある人	9人	13人	13人	35人
虫歯になりそうな歯がある人	27人	36人	41人	104人



みなさんには「歯科(歯・口腔)健康診断結果のお知らせ」を配布しました。

その中で、「受診することをお勧めします」「受診することが必要です」に○がついていた人は、その後かかりつけの歯科医を受診しましたか？受診後は、すみやかに「治療歯科受診連絡票」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。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

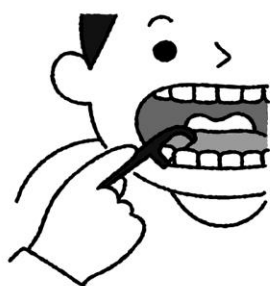
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

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。大きくなると歯ぐきを圧迫して炎症を起こすほか、歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康をおびやかす、極めて危険な存在と言えます。

歯石は歯みがきでは落とせません。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいので、ほったらかしになり痛みや違和感で気が付いた時にはかなり進行している…ということもあります。

毎日の歯みがきで歯垢を落とし、定期的に歯科医院でチェックを受けて、歯石は早めに除去しましょう。

「ひみこのはがーぜ」で全身を活性化!

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、よくかむことで得られる8つの効果を表した標語です。

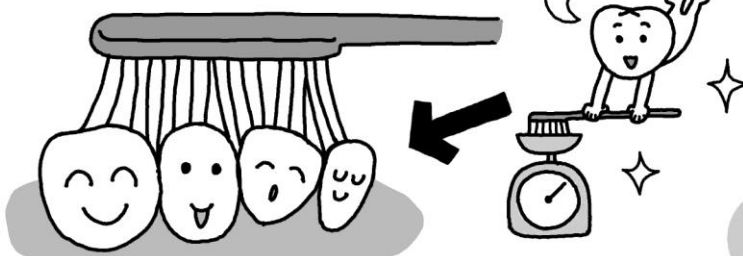
よく噛むことは、食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。ひとくち30回を目安とし、よくかんでおいしくいただきましょう。



歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合

150~200g



✕ 力が弱すぎる場合



✕ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。