

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和5年11月8日  
保健室

歯科受診、いつしますか？・・・今でしょう！！

11月になり、昼間と朝晩の気温差を感じるようになりました。来週は期末考査があります。

本校では9月からインフルエンザA型が大流行しています。これから冬になると、インフルエンザB型とダブル流行が危惧されています。「だるい・頭痛・のどが痛い」などの体調不良を感じたら、早め早めに休養を取りましょう。ご家庭で受診や観察をしていただき、症状が軽快してからの登校をおすすめします。



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5年度 歯科検診の結果	7年生	8年生	9年生	合計
う歯（虫歯）のある人	7人	8人	11人	26人
要観察歯（虫歯になりそうな歯）のある人	4人	13人	44人	61人

歯科検診を受けた生徒には「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」に〇がついていた人は、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」を学校にご提出ください。

学年が上がるにつれて歯科受診率が低下しています。歯や口腔内について、気になっていることがあったら早めに歯科医に相談しましょう。

## 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、ということもあり得ます。毎日の歯みがきを丁寧にし、定期的に歯科医院において歯石のチェックと除去をしましょう。

# 「ひみこのはがーぜ」で全身活性化!



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？

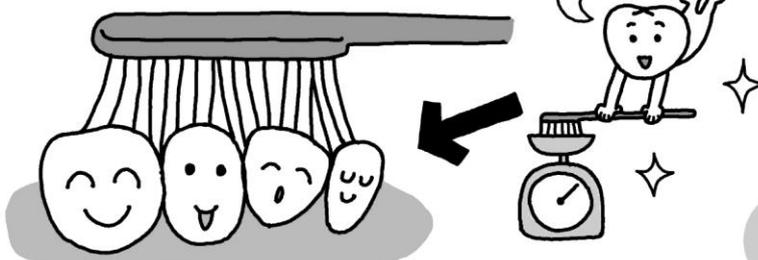
「ひみこのはがーぜ」は、よくかむことで得られる8つの効果を表した標語です。

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。

<p><b>ひ</b> 肥満防止</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p>	<p><b>こ</b> ことばの発音がはっきり</p>
<p><b>の</b> 脳の発達</p>	<p><b>は</b> 歯の病気予防</p>	<p><b>が</b> ガン予防</p>
<p><b>い</b> 胃腸の働きをよくする</p>	<p><b>ぜ</b> 全力投球</p>	<p>よくかんで食べよう</p> <p>ひとくち <b>30回</b></p>

## 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**



**✕ 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。