

保健だより

No.7



令和元年11月7日
町田市立真光寺中学校
養護教諭 久米田由紀子

今月の保健目標 「**歯みがきで 歯と口の健康を守ろう**」



歯みがきキャンペーンを行います



11月25日(月)から29日(金)にかけて鶴川第四小学校と一緒に**歯みがきキャンペーン**を行います。昼休みに保健委員が「歯みがきをしよう!」と呼びかけるので、クラスメイトと、小学校の弟妹たちと一緒に、歯みがきをしましょう。参加人数が7割に達したクラスに委員会から表彰をします。歯みがきは虫歯だけではなく、歯周病も予防します。歯と口の健康づくりのために積極的に参加してください。キャンペーン中は歯ブラシを忘れずに!

歯科健診で虫歯のある人が 少なかったクラス

(4月の歯科検診にて)



1年2組
2年2・3組
3年1・3・4組 } 1人



来年は0人を目指そう!

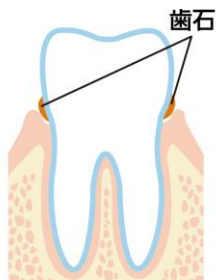
11月8日は「いい歯」の日

今月8日は「いい歯の日」です。私達の歯の主な役割は、食べ物をかむことです。かんで食べ、栄養を摂ることで体を動かしたり、成長させたりすることができます。そのために虫歯等のない「いい歯」が必要になります。

でも、私達がかむ時に使っているのは、歯だけではありません。歯を支えている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全てが元気で健康であることが大切です。

今年の検診では、「**歯石**」の付着を指摘された人がとても多かったです。

「虫歯じゃないから大丈夫」と思っていたら危険です!!



わずか1mgの歯垢の中には10億個の細菌がいるそうです。みがき残しが残らないよう、1本1本ていねいに歯をみがきましょう!

歯石とは...

歯に付いた歯垢(プラーク)と呼ばれる“細菌のかたまり”が唾液の成分によって固まり、石のように硬くなってしまったものです。歯みがきをしても落としきれなかった歯垢は徐々に硬くなり、通常の歯みがきでは取れなくなってしまいます。できてしまった歯石の周りにはさらに新たな歯垢が付いて、歯石が雪だるま式に増えていきます。そうすると歯ぐきに炎症が起きるなど、歯周病へと進んでしまうのです。



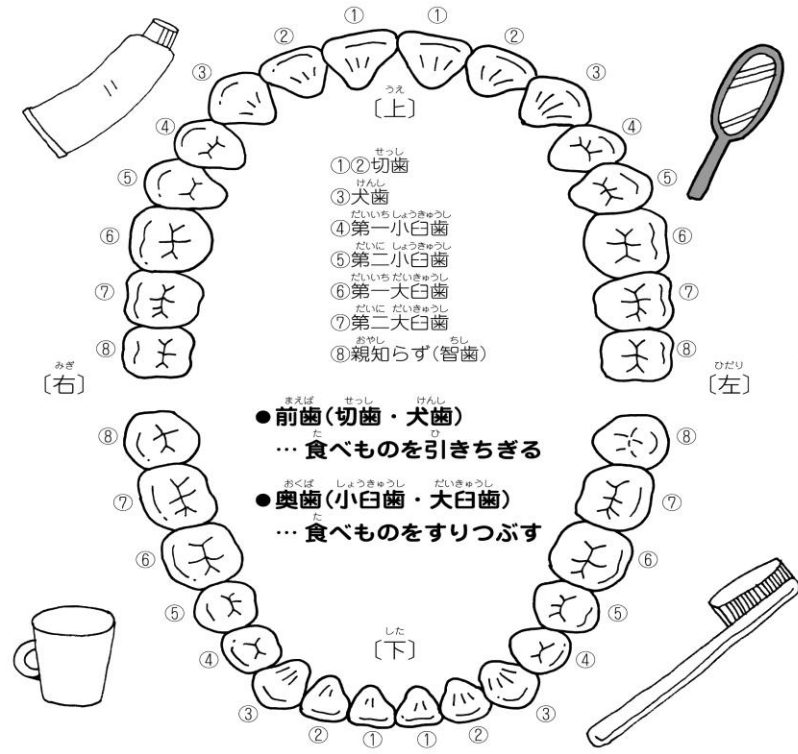
歯周病がさらに進むと...

歯ぐきの炎症がひどくなると、歯ぐきのすき間が深くなり、歯を支えている骨が溶けて最終的には歯が抜け落ちてしまうことがあります。



見てみよう、歯の名前と並び方

私たちの永久歯（大人の歯）は、「親知らず（智歯）」を含めて32本あります。

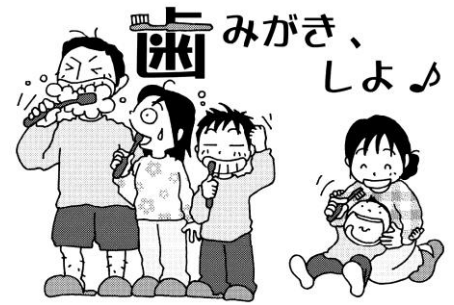


6～8歳ごろ（※人によってちがいます）、子どもの歯である乳歯から永久歯に生えかわります。とくに生えかわりの時期は歯並びにデコボコやすき間がでやすく、歯みがきがむずかしくなります。

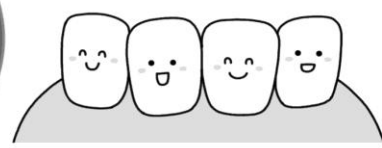
また、生えたばかりの歯はまだ柔らかく、むし歯になりやすいのです。永久歯から新しい歯に生えかわることはありません。いつもきれいにみがいて、大切に使いしていきたいですね。

だらだら食いはむし歯のもと！

実は食事のたびに、歯の表面がとけていることを知っていますか？ 口の中にあるむし歯菌は、食べ物の中の砂糖をとりこんで酸をつくりますが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどがとけだしていくのです。でも、すぐにむし歯にならないのは、だ液のおかげ。だ液が酸の働きをおさえたり、だ液中のカルシウムがとけた歯を修復したりして、むし歯が進行するのをふせています。ただし、おやつ回数が多く砂糖がいつも口の中にあると、だ液の力が追いつかなくなります。だから、だらだら食いをすると、むし歯になりやすいですね。



健康な歯肉



歯肉炎



色は？	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは？	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは？	かたい	ブヨブヨしている
出血は？	しない	歯みがきなどでする

定期検診のススメ 痛くなくても歯医者さんへ…

毎日歯をみがき、特に症状のない人も、半年に一回程度は歯医者さんで定期検診を受けることをお勧めします。虫歯だけではなく歯石や歯周病がないか、歯と口の異常をチェックしてもらえます。永久歯は生え変わらない「一生もの」です。いつまでも自分の歯で食事ができるよう、大切にケアしていきましょう。

シリーズ 知っどこマイデータ

はいしゃさん

私のかかりつけ歯科医は

☆ 医院名 _____

☆ 電話番号 _____

定期検診を受けましょう。