

ほけんだより No.7

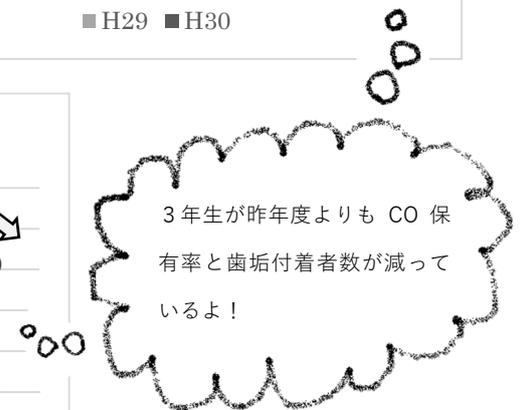
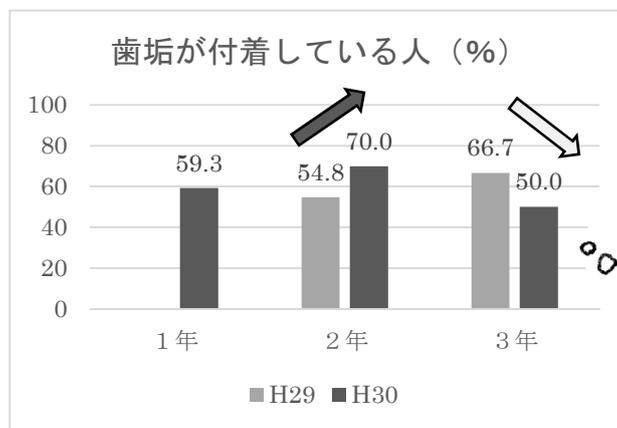
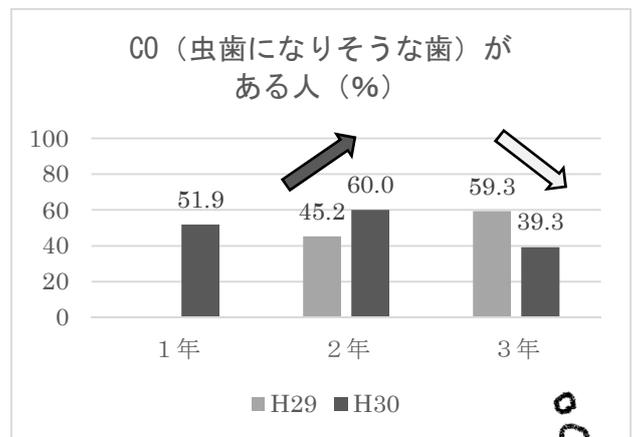
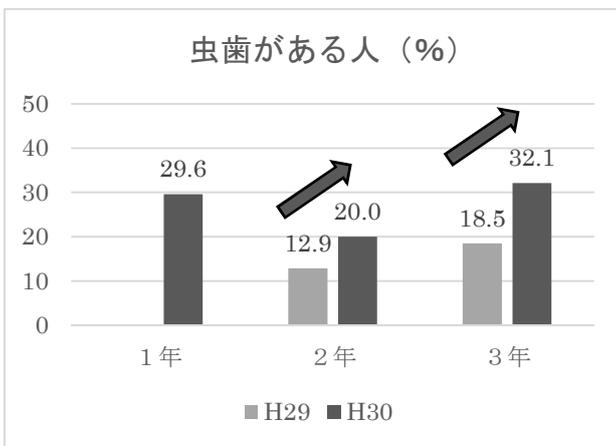


平成30年6月15日(金)
久之浜中学校 保健室

6月もあつという間に半分まで来ました。じめじめとした梅雨が終われば、もう夏本番です。どんよりとした気分は吹き飛ばしてもう少し頑張っていきましょうね！今回は歯の健康に関するお話です。

H30年度歯科検診結果

今年度の歯科検診結果と2・3年生においては昨年度の結果を比較した物をグラフ化しました。グラフを見てどんなことに気がつきますか？



全体的に虫歯がある人はそこまで多くはありません。しかし、2・3年生は昨年度よりも虫歯保有率が上昇しています。また、CO保有率・歯垢付着率はともに2年生が最も悪い状況にあります。3年生においては、どちらも昨年度よりも改善傾向にあるため、正しい歯の磨き方が出来るようになったのではないかと考えられます。しかし、どの学年も歯みがき後の検診だというのに歯垢が付着している人が非常に多くいます。これは、歯を磨いていても正しく磨くことが出来ていないからです。とにかく歯みがきしておけばいいのではなく、**正しく歯を磨くことが一番大切なこと**です。正しいブラッシング方法をもう一度おさらいして、来年度はどの学年も改善されるようにしましょう。

歯の治療勧告書を貰った人は早めの受診を！

歯の2大疾患…なぜこうなった？

歯そのものが溶ける虫歯

歯が溶けて穴が開いています。
穴は、神経まで進んで痛みが出てきます。

なぜ、歯が↓溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」です。
虫歯菌は食べ物の中の「糖」を使って
「酸」を作り出します。

歯の周りが壊れる歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて歯がぐらぐらします。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周り↓が壊れたの？

歯周病菌は、毒素で歯の周囲を攻撃します。
攻撃されたところは炎症を起こし、
壊れていきます。

その原因は？

どちらも同じ「歯垢」だった

口の中の細菌が固まったものが歯垢です。その中には、虫歯菌や歯周病菌がいます。
つまり、虫歯も歯周病も、原因は歯垢！歯垢は歯みがきをしないと取れません！
歯垢をそのままにしておくと、歯石となり、歯医者さんで取ってもらうしかないため、
日常的にしっかり歯を磨いてくださいね。

上手な歯みがき
7つのコツ

歯磨き粉は
1/2くらい

歯磨き粉を
つけたら
水はつけない

鉛筆を持つように
軽く持つ

歯の面にまっすぐ
当てる

力を入れずに
細かく磨く

1本1本丁寧に

歯の生え方に
合わせて歯ブラシ
の向きを変える

6 / 1 8 ~ 2 2 日は歯みがき強化週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、
歯科疾患の予防に努め、歯の寿命を延ばすことで生涯にわたる健康の保持増進が目的とされています。これ
を受けて久中では、6月18日からの一週間、歯みがき強化週間を行います！12：55～13：00の間
は全員必ず歯みがきをしましょう。毎日保健委員によるチェックの他、遥先生も各学年の歯みがきの様子を
チェックしに行きます。この機会に、自分の歯磨き方法を見直してみてください。