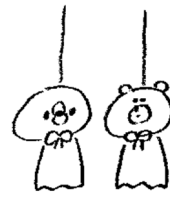


ほけんだより

no.6



令和元年6月26日(水)
久之浜中学校 保健室

6月も気付けば最後の週となりました。雨が降ったり晴れて暑くなったりと、体調を崩しやすい天候が続いています。期末テストも終わり、開放感があるかと思いますが、油断せずに体調管理をしてください。また、ハンカチ・ティッシュは毎日忘れずに持ってきてましょう。せっかくの手洗いもジャージで拭くのであれば全く意味がありません。来月も厳しく検査を続けますよ！

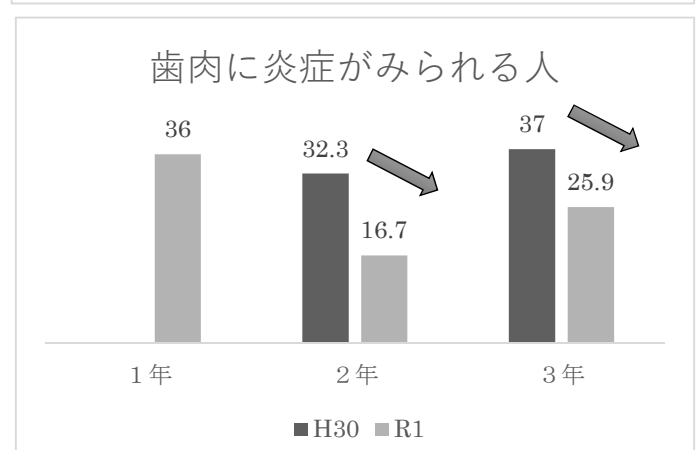
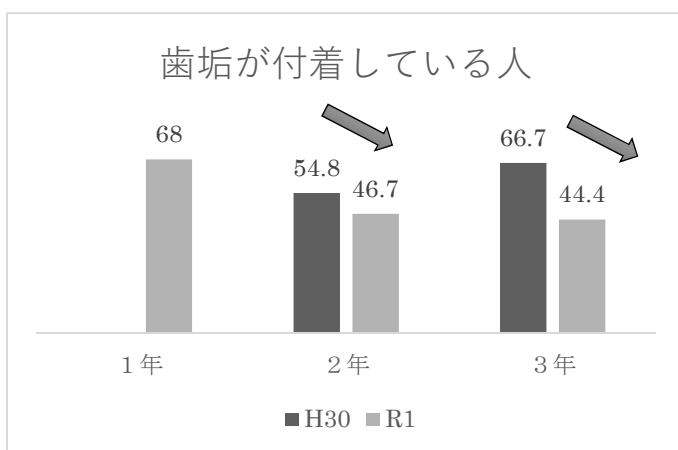
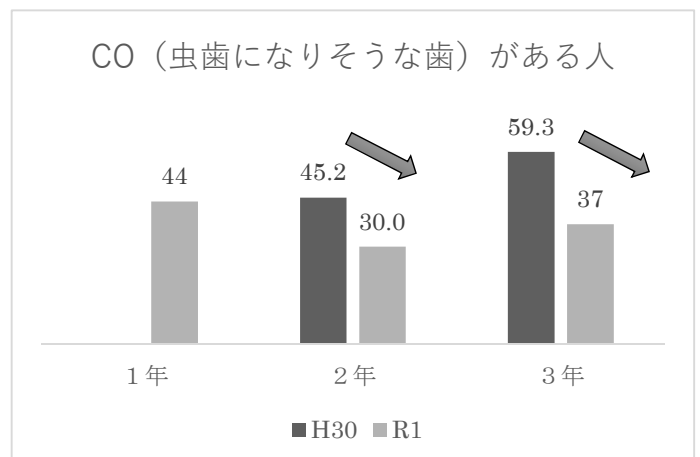
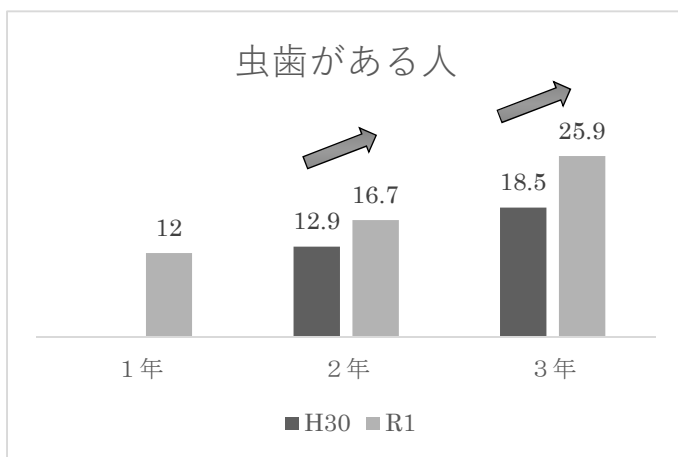
今月の保健だよりは・・・

○今年度の歯科検診結果。昨年度と比較すると・・・

○知ってる？歯に関するあれこれ

の2点をお送りします(^_^)/

R 元年度 歯科検診結果



上のグラフは、昨年度の歯科検診の結果と比較したものです。残念ながら、虫歯がある人は2.3年生とも増えてしまいました。しかし！COがある人や歯垢が付いている人、歯肉に炎症がある人の割合は2.3年生とも下がっています！昨年は歯についての授業で勉強をしたので、その結果が出たのかな？と、とても嬉しい気持ちになりました。ぜひこの調子で口の中の健康を保っていきましょう。1年生は、虫歯は少ないけれど、歯垢の付着率や歯肉に炎症がある人がとても多いので、歯の磨き方を今一度見直してみましょう。歯科検診結果のお知らせを配付しましたが、「異常なし」以外の方は必ず歯医者を受診してくださいね！

歯に関するあんな知識こんな知識

A cartoon character with a large head and a small body, looking thoughtful with a hand on their chin and a question mark above their head.

歯は、口の中が酸性になると表面から溶けてしまいます。これが虫歯となるわけです。口の中が酸性になるときは、食事やお菓子を食べたとき。しかし、口の中が酸性になっても、唾液が中性に戻してくれます。つまり、唾液がたくさん出ているときは虫歯になりにくいのです。逆に唾液があまり出ないため、**虫歯になりやすい時間は寝ている間**です!なので、**夜は特にしっかりと歯みがきをすることが大事**なんですよ!

口の中には、虫歯や歯周病の原因になる細菌がたくさんいます。この細菌達がくっついて固まったものが歯垢です。歯垢はていねいに歯みがきをすれば落とせます。しかし、歯と歯の間や、境目の歯垢は残りやすく、残ってしまった歯垢は、しばらくすると石のように硬い歯石になります。つまり、**歯石の正体は、固くなった歯垢です。歯石になると歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらいましょう。**

歯周病菌は、歯と歯のすきま（歯周ポケット）から歯ぐきを攻撃して歯周病を引き起こします。歯を支える骨まで溶かして、ついには歯が抜けてしまうことも…。歯周病は歯を失う原因1位です。怖いのは虫歯だけではないのです。そんな歯周病菌は酸素を嫌います。歯周ポケットは酸素が少ないので、歯周病菌が居座ってしまうのです。歯周病菌を居心地よくさせないために、日々の歯みがきで歯と歯ぐきの間をよく磨きましょう。歯ぐきから血が出る人は黄色信号！歯周病の始まりです。軽度の場合、ていねいな歯みがきをすれば治ることもありますので、正しいブラッシング方法を歯医者さんで教えてもらいましょう。

[illegible]