

ほけんだより 6月

国立市立国立第三中学校
令和元年6月19日（水）
主任養護教諭 林田 智子

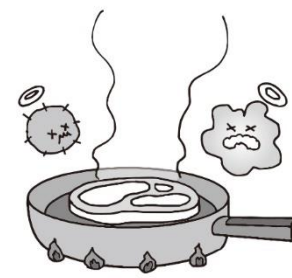
6月6日～13日までの間、保健委員会による「歯みがき調査」を実施しました。この活動では、各クラスの保健委員が呼びかけて給食後の歯みがきをみんなで行います。そして、帰り学活で歯みがきに参加した人数を数えて記録します。クラスごとの参加率を計算し、参加率の高かったクラスを生徒会朝礼で表彰します。今回は1年3組が88.8%で参加率第1位でした。



このような機会に、普段の歯みがきがきちんとできているかを見直し、自分の歯を大切に守っていける技術を身に付けていきましょう。

みがいた後の歯ブラシケア

- 1 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- 2 しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。
- 3 保管は他の歯ブラシと離して**
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



梅雨の時期を安全に・健康に過ごそう



○濡れた道路や廊下・階段を通るときは慎重に。乾拭きで転倒を予防しましょう。

○汗をかいても蒸発しにくい環境になります。汗ふきタオルを持ってきましょう。

○湿度と温度が保たれていると、細菌が増えやすくなります。食中毒やカビの発生を予防しましょう。

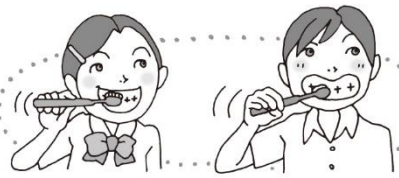


セルフケア+プロケアで 自分の歯と一生一緒

歯みがきの技術向上とともに大切にしてほしいことが、プロのケアを受けること。

むし歯の治療はもちろん、歯石や歯肉炎の治療、再発防止のための歯みがきの仕方、歯並びについての相談等、歯科医院は頼もしい存在です。

かかりつけの歯科医院を見付け、継続して診てもらえるとよいと思います。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

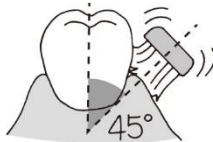
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。