

# 保健だより

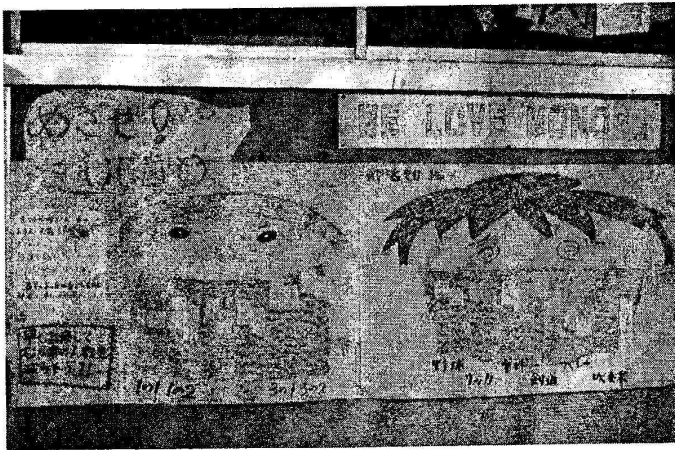


H23. 11. 21 物部中学校 保健室 (No.10)

## ☆ 11月は『いい歯の月間』

11月8日は「いい歯の日」でした。みなさん意識して歯磨きをしていますでしょうか。  
 年度初めの歯科検診からおよそ半年が過ぎました。受診のほうはしていただけましたか。3年生は受験モードに入ってきました。まだ治療していない人は早めに受診してください。また、歯にいい生活について、もう一度ご家庭でも話し合ってみてください。

学校祭で展示しました。見ていただけましたか？



受診率 32.6%

むし歯の治療率 32.5%

(11月18日現在)

クラス別・部活動別にむし歯の受診状況を調べてみました。  
 一番早くむし歯0になるクラス・部活動はどこでしょう！！

※病院を受診したら、「学校歯科検診の診断結果のお知らせ」を学校に提出してください。

## まちがいさがし

**7** つのまちがいをさがそう！



※この冊子は、イラストの著作権/（イラストの原）著者の同意を得た上で、  
 （※） 掲載のイラストの著作権/著者の同意を得た上で、

11月21日～11月30日の間で歯周疾患要観察生徒を対象に歯磨き指導をします！

歯周疾患要観察生徒・・・歯垢の付着と歯肉に軽度の炎症が見られる状態の者。

歯周病とは、歯グキの病気全般を指しますが、歯肉炎は、歯周病の初期段階です。むし歯も歯肉炎も歯垢が原因によって起こります。そして、歯肉炎・歯周病は思春期から目立ち始めます。まさにみなさんの年代です。従って、この時期に歯周病予防のための歯磨き習慣を確立することは、生涯の歯と口の健康に大きく影響します。

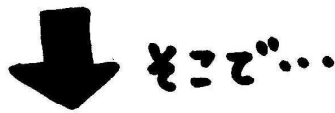
歯を失う最大の理由は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯肉が赤くてブヨブヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみかくと出血...する...



歯みがきの達人になろう

**達人は、この歯ブラシを選ぶ**

ブラシのサイズは  
上の前歯2本分  
毛の硬さは  
ふつう

持ち手は  
●まっすぐに近いもの  
□のすみずみまで  
屈しやすいのです。

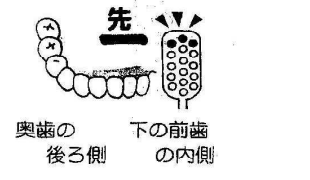
達人ポイント **メンテナンスを忘れない**

歯みがきの後は  
交換は1カ月に1回

きれいにすすいで水分をとり、風通しのよい状態で保管。

見た目は大丈夫でも、ブラシがへたってます。

達人ポイント **ブラシの手先を**  
使いなす



**達人は、歯ブラシをこう当てる**

歯に対して  
ブラシ部分が直角に  
なるように。

歯と歯ぐきの境目に  
毛先が軽く入り込んで  
いる感じがすれば、OK。

軽い力でみがく。  
歯ブラシ全体を揺らす  
ようなイメージで。

利き手側をみがく時、  
顔も利き手側に向けると、  
手が安定してみがきやすい。

