

11月

# 保健だより

No. 12

2024.11.5(火)  
宝達中保健室



宝中祭は、とても楽しかったですね。準備から当日までのいろいろな場面の中で、みなさんのすばらしいアイデアと協力と団結を見ることができました。さて、朝晩の冷え込みが一層感じるようになり、喉の痛み、鼻水、頭痛などかぜの症状を訴える生徒が増えています。先週は、新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖もありました。これからの季節は、予防の基本である「うがい・手洗い」をしっかりと、感染症の予防につとめましょう！

## 11月8日は、「いい歯の日」

毎年行われる歯科検診の結果、『**小学1年～中学3年までの9年間むし歯なし**』だった人が**14名**います。9年間むし歯なしというのはとてもすばらしいことです。**14名**のみなさんに『**すばらしい歯で賞**』を贈りたいと思います。また、『**中学1年～中学3年までの3年間むし歯なし**』だった人は**45名**います。**45名**のみなさんには『**いい歯で賞**』を贈りたいと思います。これからも一生使う歯を大切にしてくださいね。



**3年1組：秋田 美優・上野 和叶・岡山 直樹・金子 惺莉奈・北橋 幸佳  
勝二 恵・鍋島 蘭・南谷 文香・森田 万結・前多 湊来  
3年2組：近岡 宗一郎・松浦 銀士・南 春花・山下 莉乃杏**

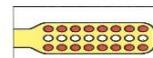
### 歯垢をしっかりと落とす歯みがき

むし歯や、歯肉炎の原因となる細菌がすみついていて歯垢は、ていねいに歯みがきをしないと落とせません。基本的に、歯をみがくときは力を抜き、歯ブラシの毛先全体を歯にまっすぐ当てて動かしますが、歯の形や位置に合わせて歯ブラシの当て方を工夫すると歯のすみずみまでみがくことができます。

#### 上手に使っていますか？

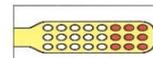
- ① 歯ブラシの「わき」
- ② 歯ブラシの「つま先」
- ③ 歯ブラシの「かかと」

#### 歯磨き3つのテクニック



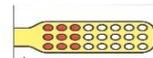
##### わき磨き

歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨きます。歯の側面や歯の間などを磨くのに効果的です。



##### つま先磨き

歯ブラシの先端（つま先）を使って、細かいところを磨きます。奥歯や奥歯の間、前歯の裏側などを磨くのに効果的です。



##### かかと磨き

歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨きます。歯の裏側などを磨くのに効果的です。

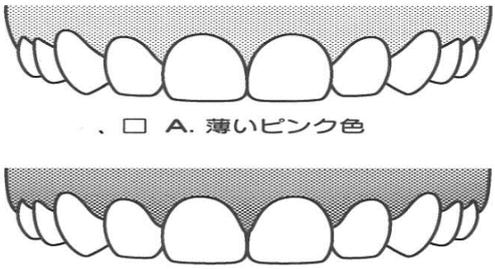
# 【歯肉の状態をチェックしてみよう】

歯肉炎の主な原因としては、歯垢と歯石の2つがあげられますが、なかには、ホルモンが関与する「思春期性歯肉炎」があります。思春期性歯肉炎の主な原因菌はプレボテラ・インターメディアという細菌であり、女性ホルモンの影響を受けやすく、中高生などの思春期の子どもの約20%にみられます。そして、男子よりも女子に起こりやすい傾向にあります。予防法は、正しく歯みがきを行うことがもちろん大切ですが、生活習慣を改善することも重要です。睡眠時間が減少すると、疲労やストレスが蓄積し、そのことにより免疫力を低下させ、歯肉炎が進行する要因になります。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察し、歯みがきや食習慣、生活習慣の見直しをしましょう。

## ♡♡ 歯肉炎のチェックポイント ♡♡

\* 1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性がります。

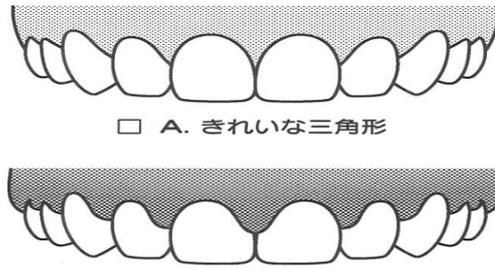
**1** 歯肉の色はどっち？



A. 薄いピンク色

B. 濃い赤色

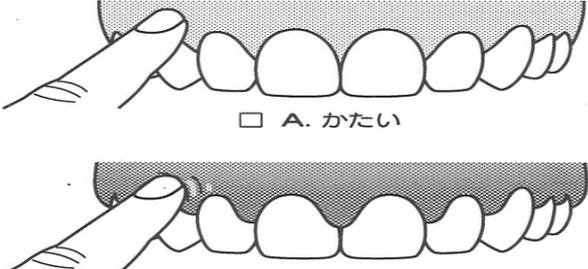
**2** 歯肉の形はどっち？



A. きれいな三角形

B. 丸みを帯びた三角形

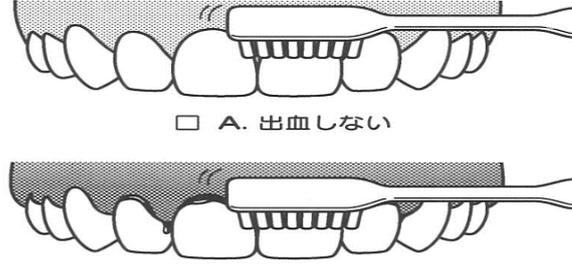
**3** 歯肉に触れるとどんな感触？



A. かたい

B. プヨプヨしてやわらかい

**4** 歯磨き中に出血する？



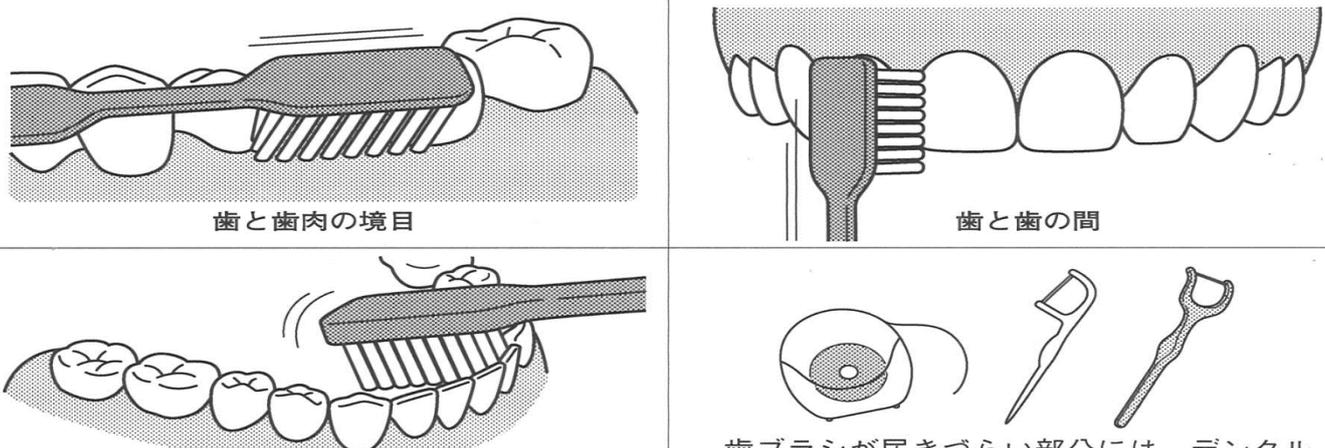
A. 出血しない

B. 出血する

## ♡♡ 歯肉炎かな？と思ったら ♡♡

\* 軽度の歯肉炎は、丁寧な歯みがきや食習慣の見直しで自分で治すことができます。

**1** 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く



歯と歯肉の境目

歯と歯の間

歯の裏側

歯ブラシが届きづらい部分には、デンタルフロスを使ってみましょう。

