

11月

保健だよ!

No. 14

2021.11.2(火)
宝達中保健室

11月7日(日)は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。からだを温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

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11名います。9年間むし歯なしというのはとても素晴らしいことです。11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37名います。37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。



すばらしい歯で賞



3年1組：大橋 唯・北山 悠生・番坂 昊生・室岡 空流
3年2組：西塔 圭吾・末吉 加奈・関森 貴哉・中川 美紅
3年3組：中山 蒼天・鍋島 充輝・山下 快琉



いい歯で賞



3年1組：石田 塔也・井村 美希・河邊 紗耶・北川 由奈・北村 遼
久保 花鈴・竹原 正志郎・中村 心・福嶋 梗生・毎田 蓮
水野 巧晟・向瀬 琴葉
3年2組：猪又 勝斗・井本 合音・北村 なつ美・沢田 玲奈・新谷 心和
高野 慶悟・達 海音・中田 稀子・中村 芽以・前田 蒼空
松浦 颯良・山田 莉久
3年3組：岡山 凌士・河邊 紗来・木村 心香・久保 虎太郎・坂本 博斗
中島 汐莉・原田 新大・針田 ひまり・松永 心奈・水野 瑛史
南谷 百香・森 勇汰・山本 亜具里

【歯のみがき方：こんなことに気をつけているよ!】

- 歯ブラシの毛先を使って歯と歯の間をていねいにみがく。
- 歯ブラシを小刻みに動かし、1本の歯に10秒ぐらいの時間をかけてみがく。
- 歯の表面と歯の間のみがいていないところを1つもつくらぬように気をつけている。
- すみずみ、1本1本ていねいにみがく。特に夜は時間をかけてみがく。
- 鏡を見ながら、特に奥歯を意識してていねいにみがく。 ●糸ようじを使ってみがく。

正しいブラッシングで防ぐ歯周病

“だらだら食べ”をやめ、ていねいに歯をみがき、歯の健康を守りましょう



歯を磨くときは、歯に歯ブラシを当てて、10～30往復ほど小刻みに動かして磨きます。歯と歯の間も、歯ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を落とします。歯垢は、むし歯だけではなく歯周病(歯肉炎・歯周炎)の原因にもなるので、歯の面だけではなく、歯と歯肉の境目なども丁寧に磨くことが大切です。

歯周病 ～歯肉炎と歯周炎～

初期の歯肉炎は、丁寧な歯磨きで改善できます。歯と歯肉の間のできる溝に歯垢をためないように、歯を磨きましょう。

歯と歯肉の間にたまった歯垢にいる歯周病菌が炎症を起こすと歯肉炎になり、悪化して歯周炎に進むと歯槽骨が溶けて歯が抜けるようになります。

歯周病菌の一つ ジンジバリス菌

歯肉炎が進行して歯肉から出血すると、ジンジバリス菌は出血した血液を栄養にして、数百倍～数万倍に数を増やし、歯肉を溶かして、「歯周炎」へと悪化させます。また、血管に入り込み、さまざまな病気に関与することがわかっています。

500 nm

健康な歯を保つために

歯垢を増やし、唾液の歯を健康に保つ働きを弱める“だらだら食べ”はやめます。

磨き残しのないように、歯を丁寧に磨きます。

歯周病は、歯垢の中にいる歯周病菌に感染して起こり、歯肉が腫れる「歯肉炎」から、出血して歯周組織が破壊され、歯が抜け落ちてしまう「歯周炎」へと進行します。磨き残した歯垢や、清涼飲料やお菓子などをだらだらと飲み食いする習慣は、歯周病の原因になります。軽度の歯肉炎は丁寧なブラッシングで改善できるので、鏡を見て確認しながら歯磨きを行い、間食をだらだらと食べるような誤った食習慣は改善しましょう。