

保健通信



令和5年11月
宝立小中学校
保健室より

今月の保健目標

生活習慣を

見直そう

(歯の健康について)

10月半ばに突然、本校に流行したインフルエンザ。今は落ち着きましたが、石川県内ではコロナやインフルエンザが流行している学校があるようです。これから、寒くなってくるので、いろいろな感染症が勢いを増します。普段から「こまめな手洗い」「手指の消毒」「換気」「規則正しい生活を送る」など感染症予防に努めましょう。



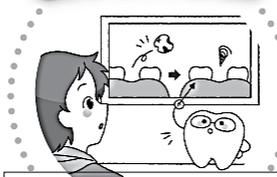
歯からのお願いです

いつもきれいに
してください



食べ物にふくまれている糖分はむし菌の大好物。食べ物のカスを口にのこさないようにしっかり取り除いてください。

簡単には
取りかえられません



髪の毛やツメは切っても伸びますが、永久歯(おとなの歯)は一度しか生えませんが、悪くなってから治したり、交換したりするのではなく、普段から丁寧にケアしてください。

痛みには
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「ひびくような痛みがある」は口からのサイン。むし菌などの病気がかかっているかもしれない。ほうっても^{なお}治りません。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また歯についての歯垢は自分では全てを取り除くことはできません。定期的に歯医者さんに見てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020 運動」は 80 歳になっても 20 本の歯を保ち、一生自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと歯を大切にしてください。

考えてみて
もしも歯がなかったら?



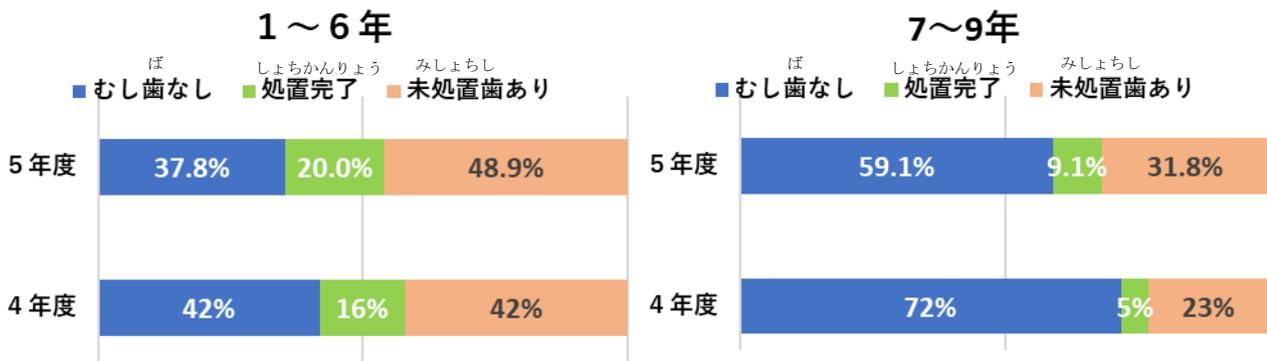
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情をつくったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

～宝立小中学校が県の「よい歯の学校運動」で表彰されます～

本校が「むし菌予防努力校」として表彰されます。しかし残念ながら「後期課程」だけです。これからは宝立小中学校にむし菌がなくなっていくように、一人ひとりが気をつけていきたいですね。



【歯科健診の結果を見ると…】



グラフで見ると、昨年より「むし歯がない」人は減り、「治していないむし歯がある」人が増えています。
特に1～6年は歯科健診の後にむし歯を治療した人が少ないです。まだ、歯医者さんを受診していない人は一度みてもらいましょう。

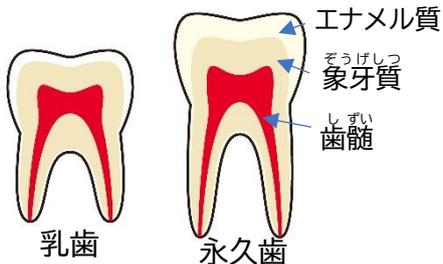
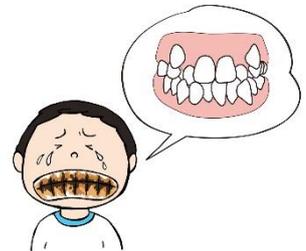
乳歯（子どもの歯）のむし歯は永久歯（大人の歯）にも影響があります…



むし歯は「ミュータンス菌」が出す酸によって歯がとかされていることです。乳歯がむし歯になると、永久歯にもミュータンス菌がつくことになり、永久歯もむし歯になりやすくなります。



乳歯がむし歯でなくなると、次に出てくる永久歯の生えてくる位置がしっかりときまらないことになります。



左の図は「歯」をたてに切った図です。歯は3つに分かれています。上のエナメル質はとても固いですが、ミュータンス菌の酸が取り除かれず溶けてしまいます。乳歯のエナメル質は永久歯より薄いので、むし歯になりやすいです。