

11月 保健だより

七尾中学校

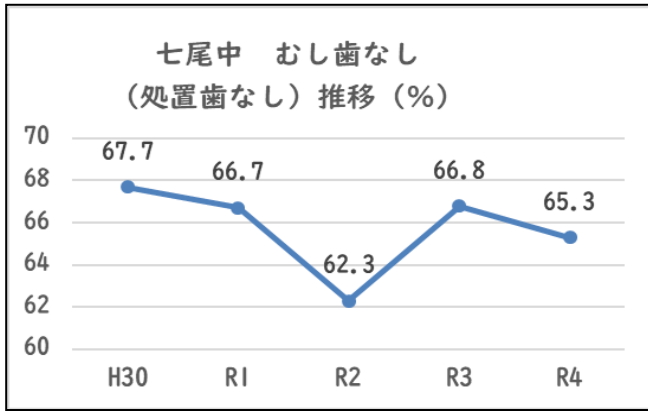
令和4年11月号



七尾中学校 いい歯の人 279人

(処置歯なしのおし歯なし) 65.3%

今年度の歯科検診で、むし歯なし（治療歯なし）の人は全校で279人でした。
(内訳として、1年生：92人 2年生：100人 3年生：87人)

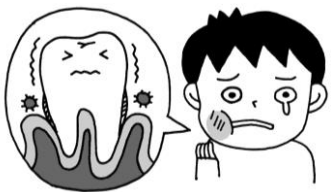


七尾中学校の生徒は、毎年、むし歯なしの割合が高いです。すばらしいことですね。
(令和4年度七尾市内の中学校むし歯なしの平均は、52.3%)
むし歯なしの人は、これからもいい歯を保ってください。

一方で、春の歯科検診でむし歯があると言われた生徒の治療率がよくありません。令和4年度治療率：59.4% (10月末現在) 昨年度の治療率：80.5%。

むし歯は、放置していても治るものではありません。まだ、治療が終わっていない生徒は、ぜひ早めに治療しましょう。

全身を支える基礎…歯肉を大切に



子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。中高生でも歯肉炎にかかる人が増えています。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や歯についた歯石です。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアすることが大切です。

歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながる可能性があります。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

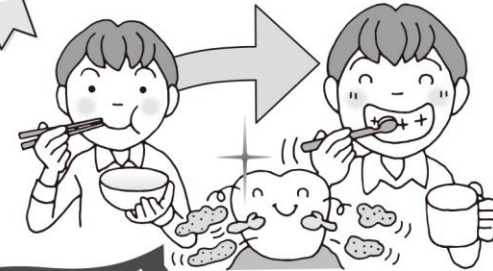
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。