

# ほけんだより 11月

R5. 11.8  
輪島中  
NO.8

日中はまだ暖かいです、朝晩寒くなり、暖房器具が恋しい季節になってきました。鼻水、のどの痛み、咳、腹痛、などかぜ症状を訴える人も増えてきました。インフルエンザ、コロナなども油断できません。自分のからだは自分で管理するもの。おかしいなと思ったら、早く寝る。うがい、手洗いを忘れない。など自分でできることはしっかりして、体調を整えましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

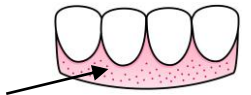
11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」が有名ですが、年にもう一度、歯・口のことをよく考えてもらうために、歯科医師会が1993年に設定しました。



## <歯を失う最大の原因は歯周病!!>

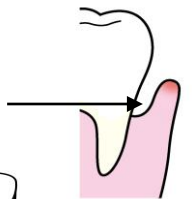
思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化で、歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎がおきやすい時期です。歯みがきの時に、歯ぐきもチェックしましょう。

【健康な歯ぐき】・歯ぐきの色は薄いピンク色で、歯ぐきのかたちは三角形で引きしまっている。



【歯肉炎】（歯ぐきに炎症が起きた場合）

歯と歯ぐきの境目に歯垢が付き、歯垢の中の細菌が出す毒素により炎症が起き、歯ぐきが赤く腫れてきます。そのために歯周ポケットと呼ばれる溝ができ、歯垢がたまりやすくなります。



・歯ぐきの色は赤く、歯間部は丸くぶよぶよしている



思春期は、歯ぐきのトラブルと並び、むし歯になりやすい時期でもあります。間食の増加や不規則な食事、外食時の飲食などむし歯のリスクが高くなってしまいます。むし歯の原因となる歯垢を、はみがきでしっかりと取り除くことが大切です。

## 歯を失う最大の原因は歯周病

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、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!

歯肉が赤くしてブヨブヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

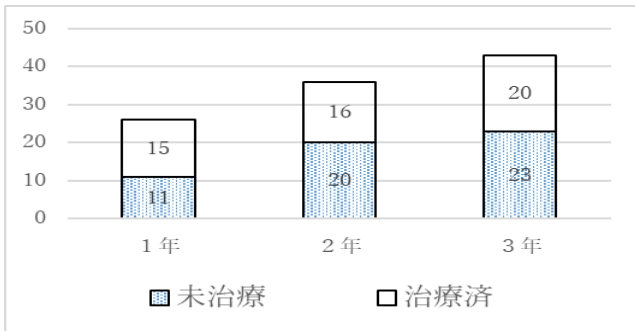
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

# ★むし歯、治療しましたか？

# 治療率 48.6%



＜学年別治療率＞ 1年 57.7%、2年 44.4%、3年 46.5%



1年生の治療率がいちばん高くなっています。2年、3年も、まだ治療していない人は1日も早く治療をはじめましょう。石川県の中で、奥能登地区の中学生の口腔状態が一番悪いそうです。むし歯の生徒が多いということですね。もっと自分の口の中の状態に興味を持って、歯を大切にしてほしいと思います。好きな物、おいしい物を食べるためにはいつまでも自分の歯でいることが必要です。



「月いち保健室カフェ」 | 11月24日(金) 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・保護者の方もOKです

## ことばのちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

<p>ひやかしたり</p>	<p>からかったり</p>	<p>悪口や陰口を言ったり</p>	<p>おどしたり</p>
---------------	---------------	-------------------	--------------

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

<p>ほめたり</p>	<p>元気づけたり</p>	<p>感謝したり</p>	<p>心配したり</p>
-------------	---------------	--------------	--------------

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もありますね