



# げんきいっぱい

11



七尾特別支援学校  
輪島分校保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年の収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、だれかの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

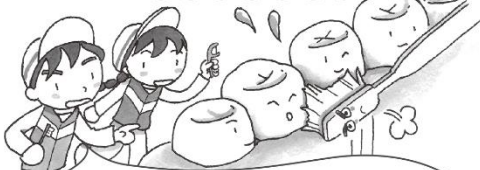
みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

### ① みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### ② みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### ③ みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### ④ みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

5月の歯科検診の結果、むし歯のあった児童生徒の治療率は、  
小学部 **80%**

中学部 **33.3%**

高等部 **80%**です。

治療勧告書をもらってまだ治療をしていない方は、早めの受診をよろしく願います。

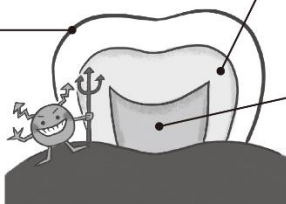
それぞれの学部 **100%**の治療をめざしましょう！



## 虫歯 気づかないうちに... はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる菌垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## 定期健診を受けましょう！

悪くなってからの治療は、治療に痛みがでたり、治療回数が増えたりと、デメリットがあります。はみがきなどのホームケアと歯科医院のプロケアの両立で歯を守っていきましょう！何か不安がある場合は保健室までいつでもご連絡ください。