

保健だより11月

令和5年
11月13日
食事満中
保健室No.9

美しく色づく紅葉は、夏の間、葉に(べっぴり)食まれて、葉緑素が
日ざしが弱るととまじ、角が角され、隠れていた赤や黄色が
見えるようになるのだそう。青々とした葉の中に、全員
色が隠れているなんて、不思議ですね。みんなの、内側にも。
今は、見えない「素復」や「個性」が、きっと眠っています!! 秋から冬へと
季節が変わり変わるこの時期は、寒さに慣れていないため、冷たい風が身に(みますが、
なまことそれは冬の備えを呼びかける自然からの合図です。冬に向かって体の準備を始めましょう!!

歯肉炎が増えています!

「1・2年生で歯科健康相談が行われました。
全校生徒の約半数(46%)に歯肉炎の症状があることがわかりました。あなたはどうでしたか?



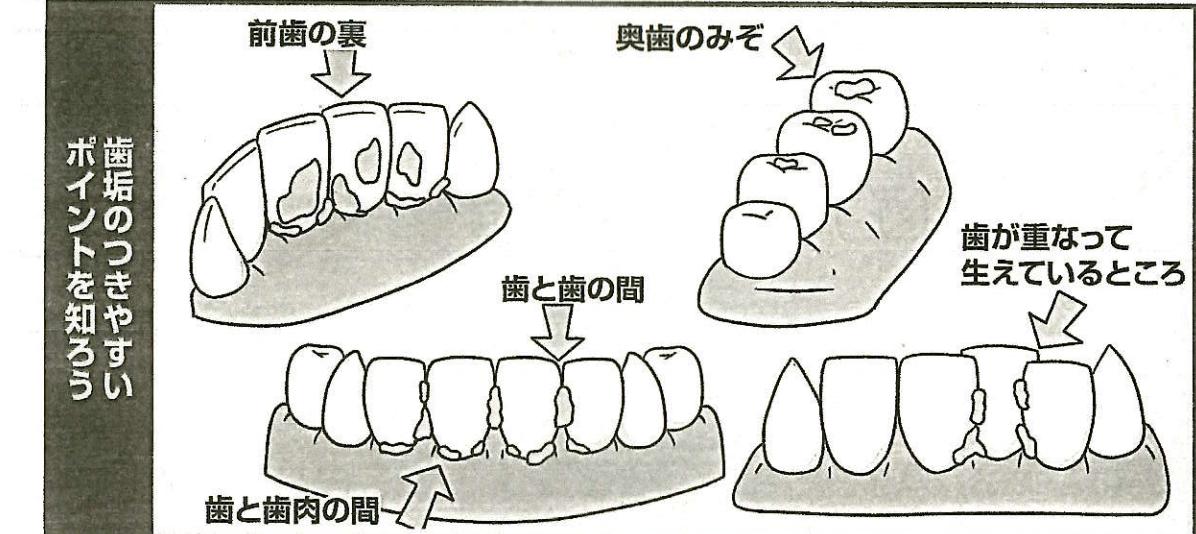
歯肉炎は歯垢などに含まれる細菌によって歯肉が炎症を起こしている状態のことです。通常、口の中にはいろいろな細菌がいて、バランスが取れています。しかし思春期は、正しい歯みがきをしていても、生活習慣の変化(食事の時間の変化、外出先での食事の増加など)や、ホルモンバランスの変化などによって、口の中の細菌バランスが崩れやすく、歯肉炎の原因につながることがあります。

歯肉炎のチェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- みがくと血が出る
- 歯ぐきに歯垢が残っている
- 口の中がねばねばする

いくつか当てはまる人は、もしかしたら歯肉炎になりかけているのかもしれません。

歯垢のつきやすい
ポイントを知ろう



自分の歯に合わせて
みがき方を工夫しよう

歯垢が残りやすい場合は…

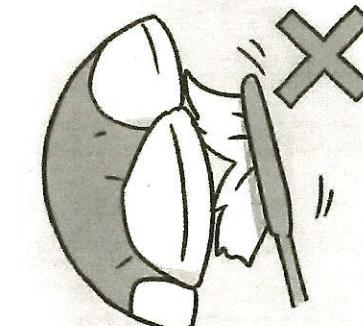
前歯の裏は歯ブラシをたてにしてみがこう!
歯が重なって生えているところは、タフトブラシやフロスを上手に使おう!



やさしい力で1本1本、小刻みに!

しっかりとみがきたいからと力を込めるが逆効果。歯ブラシが広がってしまい、うまくみがけなかったり、歯肉が傷ついたらするよ!

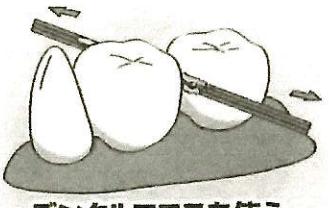
歯肉炎になりやすいからこそ、 正しい歯みがきをしよう!



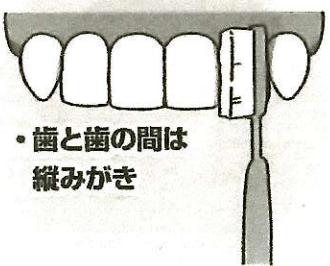
・歯ブラシを強く
当てすぎない



・上の前歯の裏は織みがき



・デンタルフロスを使う



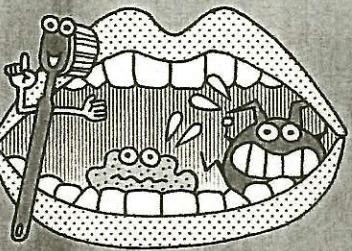
・歯と歯の間は
織みがき

・下の前歯の裏は織みがき

その方法で大丈夫?

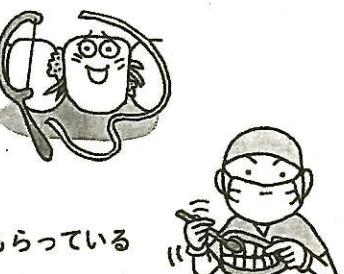
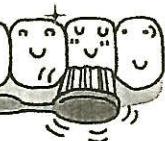
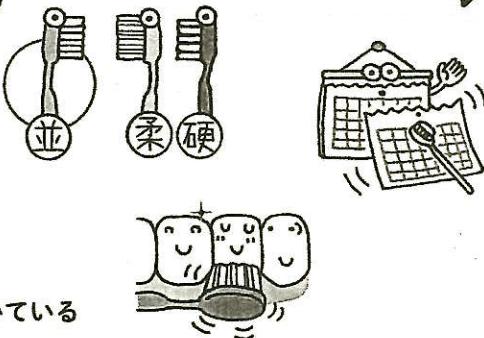
いつもの歯みがき セルフチェック

11/8はいい歯の日。
あなたの歯みがきレベルを
確認しよう!



チェックしたら右へ!

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
※硬かたり柔らかかたりすると力加減が難しい
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい個所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく順番を決めている
- 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



口の中の状態は、手入れ次第で変化します。春の歯科検診で異常がなかった人も油断は禁物。

歯みがきの後に、歯と歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。



あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が 9~10個

★★★★★

その調子! ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバツチり。



チェックの数が 6~8個

★★★★★

みがき残しはないですか? 鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

上級



チェックの数が 3~5個

★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。

中級



チェックの数が 0~2個

★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に要注意に!

初級



自分の歯肉(歯ぐき)を鏡で見てみよう!



歯肉炎の状態

赤い	色	薄いピンク、白っぽい
フヨフヨ	弾力	引き締まっている
丸く腫れ	形	三角形
血が出る	出血	血は出ない



健康な歯肉

つまりじの先で表面をこすってついてくる白いのり状のものが歯垢

→ 歯肉炎はブラーク
(歯垢)が原因!

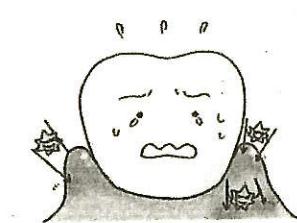


むし歯菌の写真

歯垢 1mg中に10億個以上の細菌がいる



細菌の出す毒素が歯肉を攻撃



ブラークは、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞ、詰め物やかぶせた物の周りなど、みがきにくい所に残っている。

歯肉炎をそのままにしておくと「歯周炎」に進む危険が…歯周炎になると、歯を支える骨がとけて歯がグラグラになる。歯周炎の予防は今が大切!

保健室からのお知らせ
午食後の歯みがきを
継続しよう!
歯みがき時間は絶対にあ
が歯みがきをして、気持ちが良
い感覚を大切にして、引き続き、
歯みがきセッティングを実行(ほけん)す
さうより、これからは必ず毎日、
午後の授業を受けられるとよ