



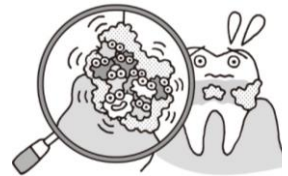
令和4年6月17日
船橋市立葛飾中学校
☆保健室☆

〇●〇●〇 歯の数字クイズ 〇●〇●〇

※ の中に入る数字を考えてみましょう。答えは解説の中にあります。

① ^{しこう}歯垢0.001gの中に、細菌は約個います。

歯垢は、歯の表面についたネバネバした汚れのことです。これを食べかすだと思っている人はいませんか？歯垢はじつは生きている細菌のかたまり。0.001gの歯垢の中には、約300種類の細菌が、なんと約1億個もいるそうです。この細菌のかたまりの歯垢が、むし歯や歯周病を引き起こす原因なのです。



② ^{しこう}歯垢を放っておくと、週間くらいで

^{しせき}歯石（歯垢が固まって石のようになったもの）になります。

歯垢は、2週間くらいで歯石になります。歯石になると歯みがきではとれません。歯垢のうちに歯みがきできれいにとっておきましょう。定期的に歯医者さんへ行って、とってもらいましょう。

③ おとなの10人に約人が^{ししゅうびょう}歯周病です。



歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間にくっついた歯垢です。歯垢の中の歯周病菌がどんどん増えると、最初は歯ぐきの炎症が起こり、放っておくと歯の土台の骨まで溶けてしまいます。そんな怖い歯周病ですが、軽い人も含めると、おとな10人のうち約8人が、かかっているという統計があります。びっくりですね。もっとびっくりなのは、歯ぐきが赤くなったり、少し腫れているくらいの歯周病の人は、小学生や中学生にもたくさんいることです。あなたは大丈夫ですか？

※ 1年に一回は、歯科医院にいて、むし歯や歯石、磨き方のチェックをしてもらいましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆ ^{けんし}健歯表彰おめでとう ☆☆☆☆☆☆☆☆

毎年、船橋市内のきれいな歯の小学6年生と中学3年生が表彰されています。葛飾中学校からは、4人が選ばれました。表彰され人と、候補に選ばれた人は、むし歯が1本もなく、口の中の病気もありませんでした。これからも歯を大切にしてください。



< ^{ゆうしゅうしょう}優秀賞 > 3年 堀田 画空さん

< ^{ゆうりょうしょう}優良賞 > 3年 小野島 凜さん、木戸 彩絢さん、高見 悠馬さん

< 候補に選ばれた人 > 山下奏さん、太田雄吾さん、坂口央さん、顧梓楽さん、川中太右さん
川嶋柊羽さん、石井優希さん、堀内彩花さん、北橋翔さん、吉越優里さん、
滝原凜皇さん、渡邊未来さん、野崎秀太さん、阿部響さん、小笠原魁さん



食事のたびに歯が溶けていることを知っていますか？

口の中にいるむし歯菌は食べ物の中の砂糖を取り込んで酸をつくりますが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどが溶け出していくのです。



でも、すぐにむし歯にならないのは、^{だえき}唾液(つば)のおかげです。唾液が酸の働きを抑えたり、唾液の中のカルシウムが溶けた歯を修復したりして、むし歯が進行するのを防いでいます。

ただし、おやつ回数が多かったり、スポーツドリンクやジュースなどを頻繁に飲んだりして、砂糖がいつも口の中にある状態になると唾液の力が追いつかなくなります。ですから、だらだら食べたりせずに、食事の時間をきちんと決めて食べるようにしましょう。

こんにちは！6/6～6/24まで養護実習に来ている金子 明寿香（かねこあすか）です！主に保健室や1年F組で実習をさせてもらっています。

私は葛中生だったときに、管弦楽部でトロンボーンを吹いていました。好きなことはラーメン巡りで、最近の悩みは姿勢が悪いことです。みんなのお話何でも聞かせてください。よろしくお願いします！

