

保健室だより 11月 上中学校 11月 11日 発行

11月8日はいい歯の日
あなたはきちんとみがける？



1日1回は
鏡を見ながら
いねいにみがこう!!

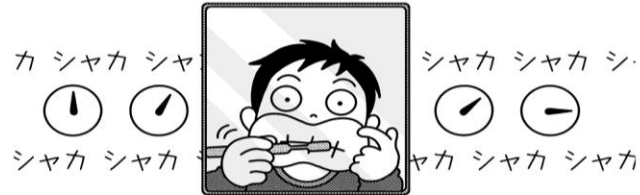
1学期の歯科検診の結果、むし歯(う歯)がある人は1年生が多く、学年が上がると減りました。歯垢がある人は3年生が多く、学年が上がるとともに増えました。

右のように歯垢が歯石になったときは歯医者さんで除去してもらう必要があります。むし歯じゃないからと放置すると歯垢や歯石が原因で歯肉炎をおこし、悪化して歯周病になり、歯が抜けてしまうかもしれません。

いい歯を保つため、歯周病を予防するためにきちんと歯をみがきましょう。また、お知らせをもらった人は、嫌がらずに歯医者さんを受診しましょう。

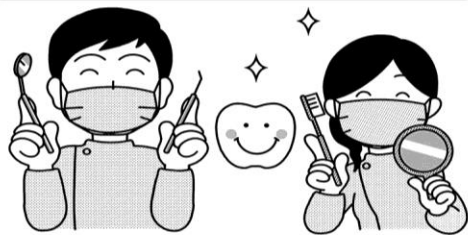
STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、
がまん！

手洗い

換気

寒いけど、
がまん！

ガンコな強敵?! 歯石について



むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。さらに注目すべきは、歯石になると歯みがきでおとせなくなる点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病には自覚症状が出にくいという特徴も。痛みや違和感で気づいたときには進行していて、歯石もあちこちに…ということも十分あり得るわけです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



むし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



ほけんしつから...

4月に健康調査票を出していただきましたが、緊急連絡先に変更はございませんでしょうか？保健室で一番困ることは、保護者の方と連絡が取れないことです。急に高熱が出た時や、ケガをして病院移送が必要な時(保護者の同意が必要な病院が増えてきました)に連絡できるように変更があれば担任を通じてお知らせください。よろしくをお願いします

