

保健室だより 11月

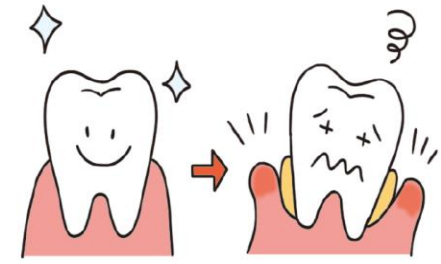
上中学校
いい歯の日号
R5.11.8 発行

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日

歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



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が、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!

歯肉が赤く腫れぼよみ...
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。

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下~顎の先まで

はさまっていたら 気になる!

「奥歯にもものがはさまったよう」ということわざを聞いたことがありますか? ものごとをはっきり言わず、隠している様子を表しています。もしも、食べたものがみなさんの奥歯にはさまっていたら、気になりますよね。そのためにも、ものを食べたら必ず歯みがき! それでもとれないときは、デンタルフロスなどを使ってください。歯と歯の間にはさまったものがとれたらスッキリ! むし歯予防にもなります。



保健室から...

寒くなってきて高熱で来室する生徒が増えてきました。1・2 時間目から来室する生徒の多くが朝から体調不良を感じていますが、家で熱を測ってきた人は、ほんの一握りです。新型コロナウイルス感染症が5類に分類されてから、毎朝熱を測る必要はなくなりましたが、体調が悪い時は朝から熱を測ってください。37.5℃以上ある場合は、お休みするか、病院を受診し、登校の許可を受けてください。

学校で感染症を広めないためにもご協力をお願いします。

