

臨時号



ニコニコエフリティ

日間賀中学校
保健だより
29. 6. 13

第1回学校保健委員会

5月30日（火）に学校保健委員会を開催しました。南知多町保健センター保健師の古川善美さん、歯科衛生士の大岩里美さんを講師に迎え、「自分の歯と歯肉の状態を知ろう～歯肉炎の怖さを学ぶ～」というテーマで講演をおこなっていただきました。その内容を一部紹介します。



【歯肉炎はどんな状態？】



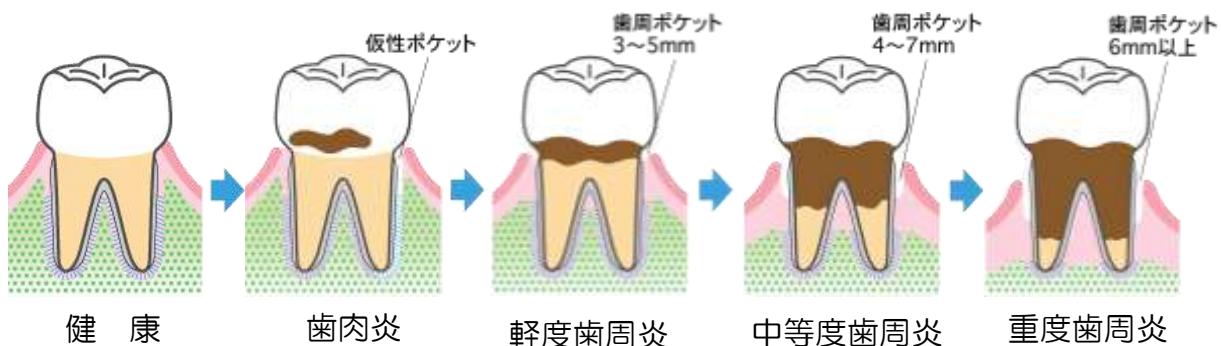
- 歯肉が赤く腫れる。
- 歯肉から血が出る。
- 歯肉がぶよぶよしている。

- 健康な歯肉は
- 歯肉はピンク色をしている。
 - 歯肉が引き締まっている。
 - 歯肉から出血しない。



鏡を使って、口の中を見てみましょう！
歯肉の色、形、触感、出血はないか確認しましょう。
歯みがきをした後に鏡を見る習慣をつけてください。

【歯周病の進行】



【どんな歯ブラシを使えばいいの？】



普段使っている歯ブラシはどうですか？毛先が開いているなら、新しい歯ブラシに替えましょう。学校で使っている歯ブラシは、だいたい2か月ごとに替えてください。

【むし歯になりやすい場所】



色がついているところが、むし歯になりやすい場所です。3つのポイントを意識して、歯をみがいてください。歯ブラシが当たりにくい場所は、歯ブラシの向きを縦方向にすると、しっかりと毛先が歯や歯肉に当たります。

【こんな話もありました】

学校保健委員会の講演の中にはありませんでしたが、歯科衛生士の大岩さんから中学生の時期に歯をみがくことが大事な理由を教えていただきました。

生えてすぐの永久歯は、構造が未完成で柔らかくて虫歯になりやすくなっています。唾液中のカルシウムやリンなどを取り込むことにより、5年程度の時間をかけて丈夫な永久歯になっていきます。歯の表面に歯垢などがついているとカルシウムやリンが吸収しづらいので、硬くて丈夫な歯になりにくくなります。中学生の歯は丈夫な永久歯になる過程の時期です。なので、中学生の時期には、特に歯みがきをしっかりとほしいです。



【生徒の感想】

今まで、歯を強めにみがいていました。けれど、強くみがいても、よごれはぜんぜんとれないことが分かりました。学校保健委員会での話しを思い出しながら、ていねいにキレイになるように時間をかけて、歯をみがいていきたいです。

初めて歯をみがくことが大切だと思ったのと、歯肉炎がこんなに怖いとは知りませんでした。これからは3分以上ちゃんとみがいてピカピカの歯にしたいと思いました。

歯肉炎がどんどん歯周病に変わっていき、そこから歯が抜けたり、全身に伝わっていったりして、とても怖いと思いました。