

ほけんだより 11月

令和3年11月15日

三田市立八景中学校

保健室第5号

10月21日に歯科健康診断がありました。受診をおすすめする人に、お知らせを渡しています。

歯科医師の先生方から、八景中学校のみなさんの歯について「全体的に歯がきれいな人が多いですが、なかには、奥歯が十分にみがけていない、歯垢・歯石がついている、着色汚れ(ステイン)が気になるという人もいました。」「進行するまで自覚症状が出にくいこともある。大切な予定のある日に、歯が痛くなったら大変。定期的に歯科医院で健診をうけてくださいね。」とお話がありました。

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。


いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

時々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

ガンコな強敵?! 歯石

むし菌や歯周病の原因となる歯垢に、だ液中のカルシウム等が沈着し、かたくなって歯にこびりついたものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症をおこすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていきます。

歯石になると歯みがきで落とすことはできません。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴です。痛みや違和感で気づいた時には進行しているということも十分ありえます。

「歯石で受診をおすすめしても受診している人が少ない」と健康診断のときに歯科医師の先生がお話されていました。毎日の歯みがきで歯垢を落とし、定期的に歯科医院でチェックを受ける習慣が大切です。

2枚の絵を見くらべて、7つのちがいをさがそう!! /



寒いけれど…

① 流水と石けんでいねいに手を洗おう

洗った後は水分をしっかりふき取りましょう。ぬれたままだと汚れがつきやすく、手荒れの原因にもなります。清潔なハンカチを毎日忘れずに。

② 換気をしよう

閉め切った部屋の空気は、二酸化炭素・ウイルスや細菌、ちり・ほこりなどで汚れていきます。感染症対策としても換気は大切。窓やドアを対角線上に2か所以上開け、空気の通り道をつくと効果的です。

<保護者の方へ おしらせ >

・健康診断結果について

2学期に行った3年生の眼科健康診断、歯科健康診断については、受診をお勧めする対象者にお知らせをお渡ししています。

・色覚検査について

保護者の方が検査を希望する1年生に実施します。検査日時はお子さまに直接担任からお知らせします。また、結果は検査を受けた全員にお知らせします。

2・3年生は、1年生の時に同様の検査を実施していますが、もし希望される場合は担任へご連絡ください。

⑤中央手前の女子のスカートのフリル、⑥先生のエプロンのリボン、⑦右はしの消火栓

こたえ：①左奥の女子の腕、②左奥の男子のジャケットの肩、③一番右の石けん容器、④左手前の男子のボタンの数