

# すこやか

# 6月

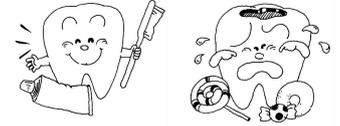
神守中学校 保健室

令和元年6月12日

梅雨に入り、これからは暑い日があったり、肌寒い日があったりと、不安定な天候が続くことがあります。毎年この時期には、気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人がいます。睡眠時間をしっかりとって、体調管理に努めましょう。

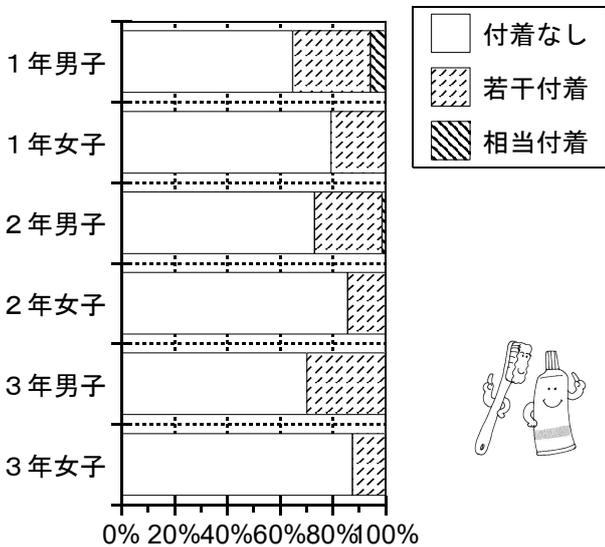
## 保健目標

歯を大切にしよう・梅雨時の衛生に気をつけよう

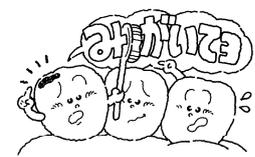
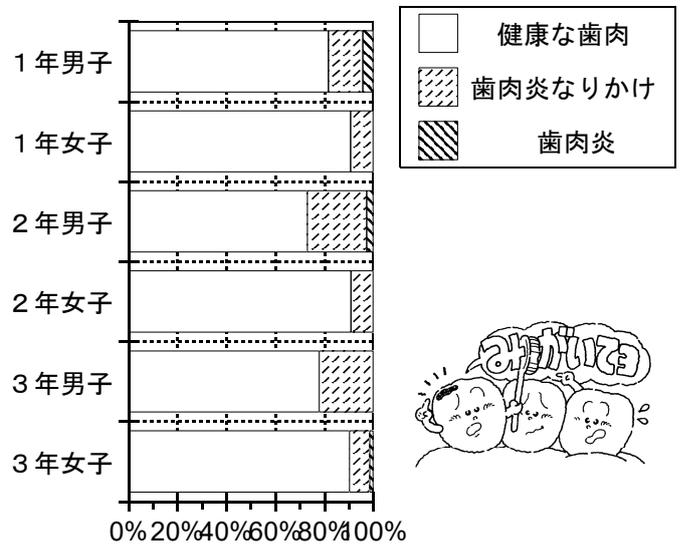


春に行った歯科健診の結果、歯垢が付着している人や歯肉の状態の良くない人は、下のグラフのように、女子に比べて男子の方がたくさんいました。学校歯科医の先生方にも、「男女で差がありますね。」と指摘されました。男子の皆さん、しっかり歯を磨きましょう。

### 歯垢付着状況 (H31. 春)



### 歯肉の状態 (H31. 春)



## 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。

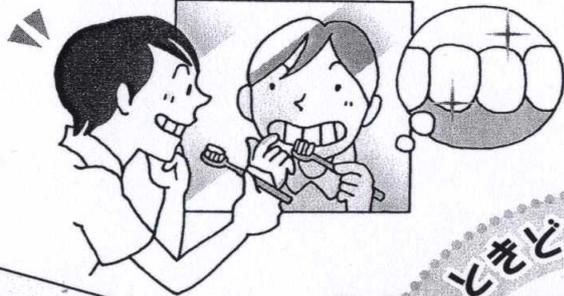
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤く腫れぼよ...  
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おうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

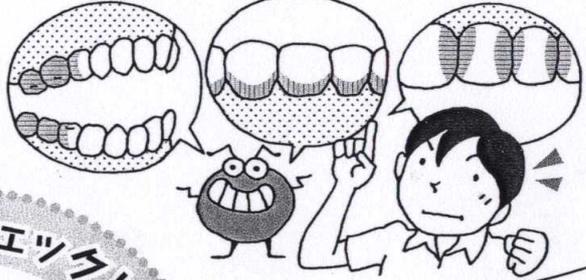
# 1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



# 2 みがきにくいところを知ろう

みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック

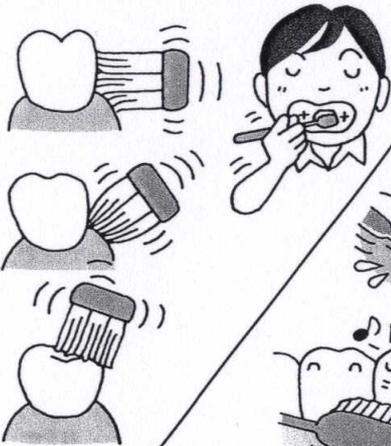


しんぞきチエツラ!

## 自分にあったみがき方は?

### 5 小刻みに動かそう

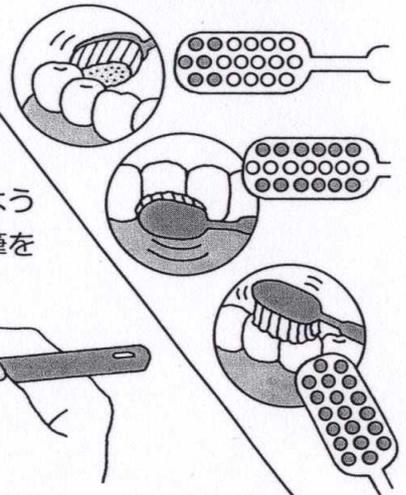
歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

### 3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



### 4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



やってみよう

● 歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

● 歯ブラシの先が広がらないくらい



歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です

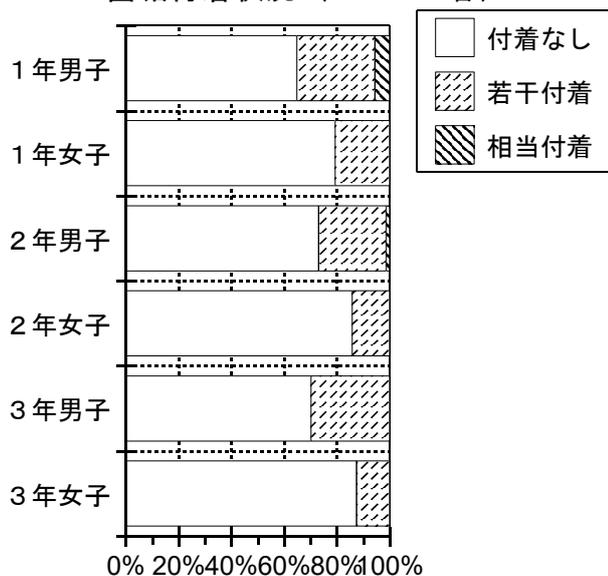


### 歯みがきに、何分ぐらい時間をかけていますか?

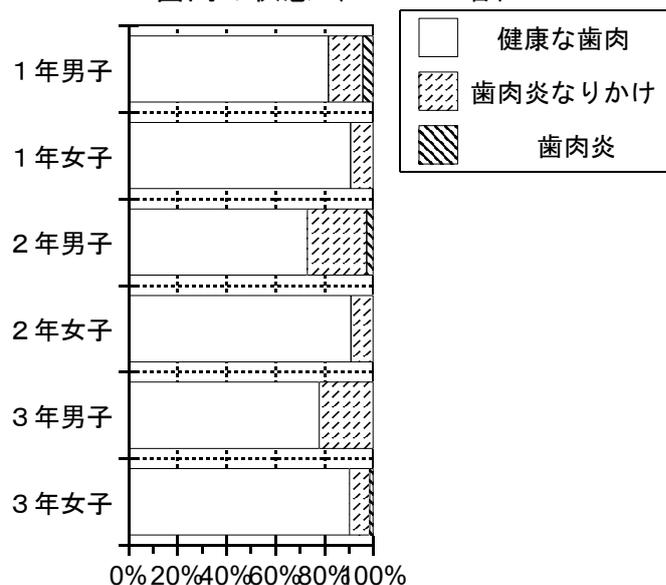
歯みがきをしていても、サッサと簡単に終わって、歯垢が取れていない人がいるようです。上の図のようにしっかり磨こうとしたら、3分以上は絶対かかります。3分とは、どのぐらいの長さかわかりますか?校歌を3番まで歌っても3分かからないのでは?自分の好きな歌の長さを測ってみて、その歌が終わるまでは磨こうと目標を決めて、ていねいに磨いてみてください。

	付着なし	若干付着	相当付着
1年男子	46	21	4
1年女子	69	18	0
2年男子	57	20	1
2年女子	66	11	0
3年男子	54	23	0
3年女子	63	9	0

歯垢付着状況 (H31. 春)



歯肉の状態 (H31. 春)



	健康な歯肉	歯肉炎なりかけ	歯肉炎
1年男子	58	10	3
1年女子	79	8	0
2年男子	57	19	2

2年女子	70	7	0
3年男子	60	17	0
3年女子	65	6	1