

ほけんたより6月

平成30年6月4日
練馬区立開進第四中学校

九州では梅雨に入りました。関東地方ももうすぐです。雨の日が続くと湿度が高くベタベタして、何となく嫌だなあと思う人もいると思います。しかし、目先を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然のBGMのようです。癒やしの時間にするのも良いと思います。その分、晴れた日には思いっきり外で体を動かしましょう。

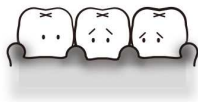


世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることはありませんが、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとても怖い病気です。健康な歯と歯ぐきを自分達で守るために歯周病から歯を守りましょう。

歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です。本来、歯周組織には細菌から守る免疫力があります。しかし、細菌が歯周組織を攻撃する力の免疫力を超えると歯周病になってしまいます。

歯肉炎



歯周病の初期段階の状態です。歯ぐきと歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットが出来ます。歯みがきで出血します。しかし、歯槽骨はまだ破壊されていません。

歯周炎



症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことがあります。これが歯周病です。



これって、なんで歯にいいの？

◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします



- 干しいたけ
- ごぼう
- レタス
- 切干大根。きのこ類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口中がきれいになります



- さきいか
- みりん干し
- たくあん
- フランスパン



◇カルシウムが多い

歯の質をよくします



- 乳製品
- 小魚
- 大豆
- 小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

「歯みがきフライデー」

毎週金曜日は給食の後、歯みがきを実施しています。歯ブラシを忘れると出来ないので、忘れないようにしましょう。下の歯みがきのコツを覚えてきれいにみがきましょう。



5月30日、1年生に歯科指導行われました。

豊玉保健相談所の歯科衛生さんから、「歯の役割」「むし歯のでき方」「むし歯、歯肉炎の予防方法」等を教えていただきました。その他、「ケガなどで歯が抜けてしまった時の応急処置」や、「フッ素入り歯みがき剤を使用した時のうがいの方法」などを学びました。また、「デンタルフロス」を実際に使ったの実習も行いました。充実した1時間でした。その時の感想を紹介します。



- 歯みがきは毎日しているけれど、あまり考えてやっていなかったなので、今回、改めて歯みがきの大切さを知りました。年をとっても元気な歯でいられるように、毎日気をつけたいと思います。
- 歯をケガした時に保存液のかわりに牛乳を使ってもいいということを知り驚きました。
- 歯は食事をする時もしゃべる時も使う大切な役割をしているとわかった。歯みがきは、今日教えてもらったように毛先でみがいたり、歯ブラシもちゃんと交換したりして、今ある歯を大切にしていきたいと思った。
- 歯ブラシだけできれいにみがけると思っていたけれどデンタルフロスを使うともっと汚れが取れるとわかった。これからは家でもやってみよう。
- むし歯や歯肉炎になる原因は、歯みがきで治るという事がわかって良かった。今日の授業で学んだ事をこれからも生かして行きたいと思った。
- 私は小さい頃からむし歯になっていたの、歯みがきの指導を受けられて良かったです。おばあちゃんになるまで、健康で丈夫な歯でいられるように努力しようと思いました。
- 甘い物を食べ過ぎないようにしようと思いました。