



1年生 歯科講話の様子

9月3日(木)の5時間目に、本校歯科校医の池田先生をお招きし、口腔内の健康についてお話を伺いました。講話では、むし歯になりやすい人と予防できている人の生活習慣の違いについて教えていただきました。むし歯の原因という「食べ物」に注目しがちですが、実は「飲み物」の種類や飲み方にも注意が必要です。「糖分が多く含まれる飲み物」や「酸性度の高い飲み物」のただ飲み(ながら飲み)は控え、飲んだ後は水やお茶で口をすすぐなど、お口の中をリセットする習慣を心がけましょう。

生徒の感想の一部です

唾液は今まで「汚い」なと思っていましたが、唾液にもとても大切な役割があったのだと思いました。

間食が意外と歯に影響を与えると知り、過度な間食は控えようと思いました。また、歯のぬるぬるが菌だと知り、より日々の歯みがきを丁寧にしようと思いました。

歯にも血管が通っていることに驚きました。歯がとけることを初めて知りました。これからはもっと歯みがきをする時間を長くしたり、歯みがきの回数を多くしたりしたいです。

僕は1年に一回程しか歯医者に行っていなかったけど、今後は3か月に一回程行きたいと思いました。

この貴重な話を聞いてとても良かったです。歯みがきを2分くらいしかやってないけど、これから最低5分はみがこうと思いました。自分はものすごく炭酸が好きだけど、少し飲む回数を減らそうかなと思いました。

先生が言っていたとおり、夜、寝る前にしっかりとみがくことが大切だと思いました。コーラなど、砂糖・炭酸系の飲み物を飲むのを控えようと思います。

むし歯というのは、歯を見れば一瞬で分かるものだと思っていたけど、外見からは分からないことが多いと今回知ったので、これからは見た目が黒くないから大丈夫と油断しないで過ごしていこうと思いました。

今回のお話で、酸性の食品にも歯を溶かせる程の酸が含まれていることを知りました。これからは、歯の影響も考えながら食事や間食をとってみたいと思いました。

歯みがきをするときには画面を見ずに歯をみがくことに集中しようと思った。家族にも歯がなくなることの重大性を共有しようと思った。日頃から食べ物を良く噛んでいるからこれからも続けようと思った。

「歯は何のためにあるのか」や、「どうやってはえているのか」が分かった。子どもの内にむし歯になるとどれだけ大変なことかすごく良く分かった。

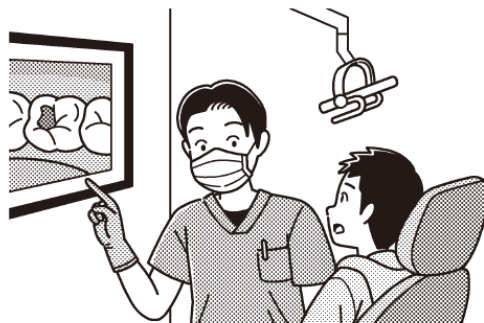
裏面に続きます。

学校健診＋歯科医院での検査を！

学校健診はスクリーニングを目的としており、確定診断ではありません。歯と歯の間等、目視では見切れない箇所もありますので、疑わしい症状がある時には、歯科医院の受診（詳細な検査）をおすすめしています。

Ⅰ学期の健診結果により、受診の御案内をお送りした御家庭で、受診確認ができていない方へ7月末に sigfy にて御連絡をいたしました。すでに返信をくださった保護者の皆様、お忙しいところ御対応いただきありがとうございました。

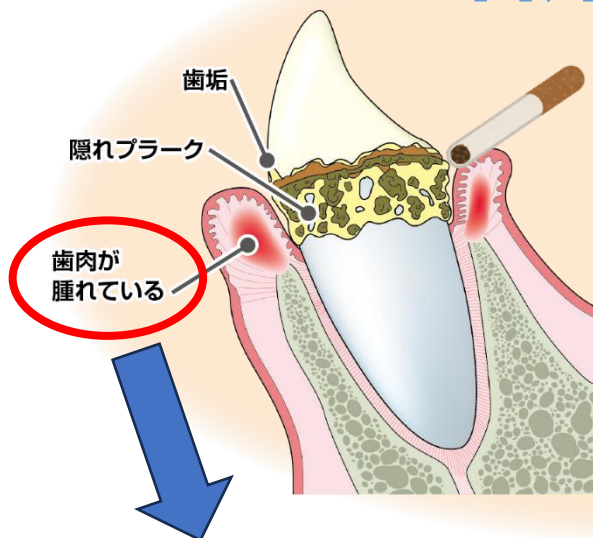
まだ受診がお済みでない場合は、お早めに歯科医院の御予約をお願いいたします。お子様の歯の健康のため、御協力をお願いいたします。



★レントゲン等、詳細な検査で判明するむし歯もありますので、学校健診で異常がなかった人も年に1回は歯科医院で詳細な検査を受けましょう。

イラスト：ほけん通信 4月18日号、少年写真新聞社

タバコは歯周病を悪化させます



喫煙と歯周病の関係

- ① タバコの有害成分は、口の粘膜や歯ぐきから直接吸収されます。
- ② 吸収された有害物質は、血管を収縮させ、歯ぐきの血流量を減少させます。
- ③ 血管が収縮して血流が減ることで、歯ぐきに十分な酸素が届かなくなります。
- ④ 酸素不足により、歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖しやすくなります。

イラスト：『心とからだの健康』2023年5月号（健学社）

★歯ぐきの腫れや出血は歯周病のサインですが、喫煙者は血管収縮により血行が抑えられ、これらの症状が出にくくなります。そのため自覚症状がないまま、裏で歯周病が進行してしまう恐れがあります。

加熱式タバコについて



喫煙者のうち、加熱式タバコを使用する人の割合は男女ともに4割を超えていると言われています。加熱式タバコには、紙巻きタバコと比べて「健康リスクが低い」というイメージを持たれがちですが、含まれる「ニコチン量」に大きな差はありません。ニコチンは強い依存性を持つ物質です。加熱式タバコであっても、紙巻きタバコと同様にニコチン依存症を引き起こすリスクがあるため注意が必要です。