

ほけんだより

角田高校 保健室
令和5年10月30日
第7号

日に日に寒くなってきました。日が暮れるのもずいぶん早くなりましたね。登下校中、事故等に十分気をつけてください。また、空気が乾燥しています。風邪や肌トラブルにも注意してください。

11月8日は「いい歯の日」

むし歯

歯の質、細菌、砂糖などの糖分、そして時間、この4つの因子の相互作用によって発生。

歯肉炎

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、腫れてきたり血がでてくる病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずに放っておくと「歯周病」になってしまいます。

(軽いうちは丁寧な歯みがきで改善されます。)

歯肉炎になった歯肉はブヨブヨしていて、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で口の中をしっかりと見て、普段からこまめにチェックするといいですね。

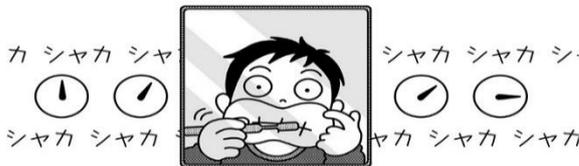
予防

歯の原因でもある、歯にべとべとくっつく歯垢(プラーク)。歯垢の中には、たくさんの細菌がいて、歯肉炎を起こします。歯みがきで歯垢を隅々までみがき落とすことが大切です。また、寝ている間に増える歯垢。就寝前の歯みがきは、特に大事です。1本1本、丁寧にみがく習慣もつけましょう。

*強い力で歯みがきをすると、毛先が押されて開いてしまい、歯肉を傷つけることがありますので注意しましょう。

STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック!
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

毎日の歯みがきが予防・対策の基本です。(軽い力でみがくのがポイントです)
好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切。(ゆっくり食べる)
ぐっすり寝て疲れを残さないことも大切です。(ストレスをためない)
よく噛み、唾液の分泌を活発にしましょう。
定期的に歯科医院へ通院し、ブラッシング指導を受けることもお勧めします。

歯石 (ZS): 歯垢に唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびり付いた状態のもの。

歯石は、歯みがきでは落とせません。歯科医院に受診し、除去してもらいましょう。

歯の大切な役割

噛むこと。そのためには歯肉が健康であること。歯肉は、「歯の土台」。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケット（歯と歯ぐきの境目の溝）ができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラし、しっかり噛むことができなくなります。まずは、歯みがき。歯肉の健康にも気をつけてくださいね。

8020 運動

80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう、という運動です。

<参考に見てみてください>

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



噛むことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。むし歯の予防にもつながります。

「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

よくかんで食べる

唾液を出すには?

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下~顎の先まで

レモン、梅ぼし、みかん...

*今年度、4月・5月に実施した歯科検診の結果、治療の必要な人でまだ受診していない人は、早めに専門医の治療を受けるようにしてください。また、受診後は治療報告書の提出をお願いします。報告書の未提出の人には、再度、お知らせを配付しますので、受診しましたら、保健室まで報告書の提出をお願いします。