

ほけんだより 6月

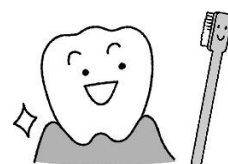
令和5年6月1日
文京区立文林中学校
保健室

だんだんと気温が上がっている中、雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。

ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心掛け強い体をつくりましょう。



今月の保健目標：歯と口腔内の健康を大切にしよう。

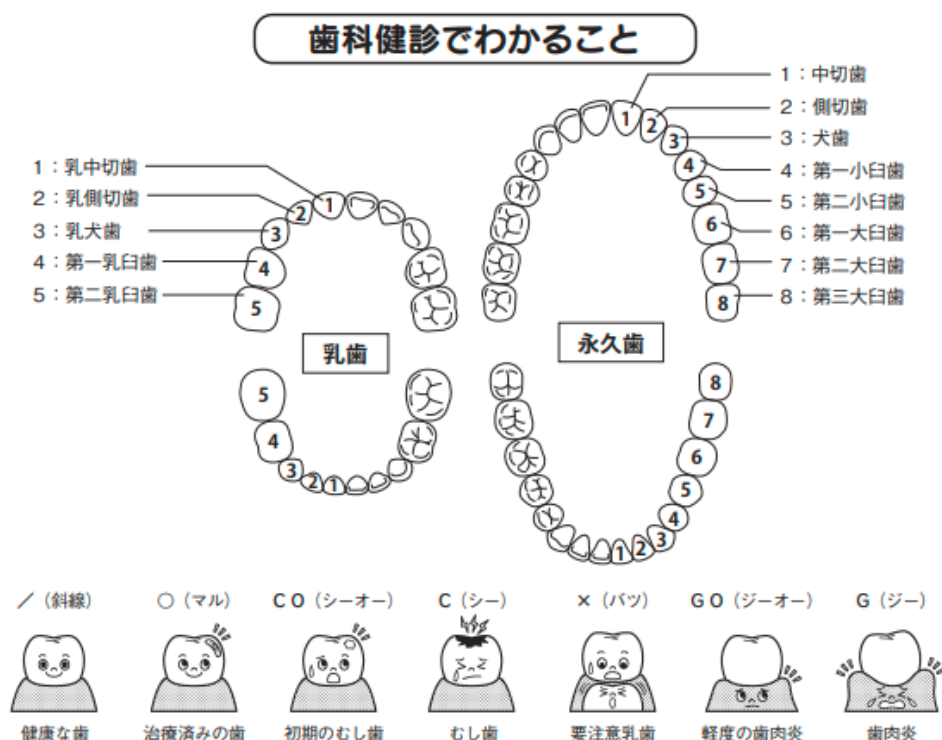


みなさんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？それは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「ずっと、自分の歯で食事をする楽しみが味わえるように」との願いを込めて始まった運動だそうです。

失った歯は一生取り戻せません。この機会に、歯と口の健康を守る生活習慣を見直しましょう。

歯と口の健康を調べる 歯科健診

歯と口の健康を調べる歯科健診。学校で定期的に行っている歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べています。歯科医の先生の言葉をよく聞くと、みなさんの歯1本1本の健康状態がよくわかります。CO（むし歯になりそうな歯）、GO（軽度の歯肉炎）は食習慣を見直して、丁寧に歯を磨くことで改善できますが、C（むし歯）やG（歯肉炎）は治療が必要なので、歯科医院へ行きましょう。



「1C（シー）、2斜線、3×（ばつ）」は、歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。

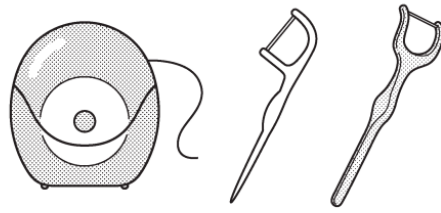
健康な歯を保つための生活習慣

1 歯を丁寧に磨く



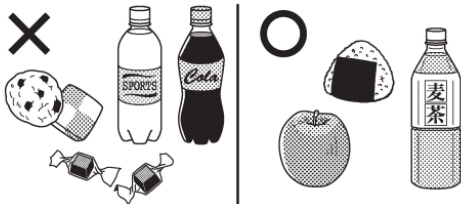
歯についた歯垢は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにします。

2 歯ブラシ+αを使ってみる



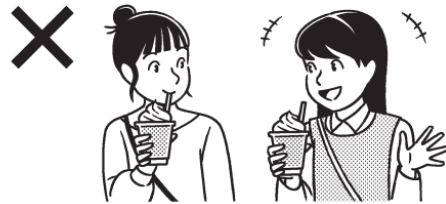
歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。さまざまなタイプがありますので、自分に合うものを探してみましょう。

3 間食は甘いものを控える



むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。活動的な10代は、放課後におなか为空き、間食が欲しくなりますが、砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。

4 だらだら食べない



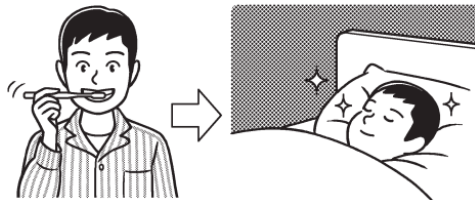
テレビや本を見ながら、友達とおしゃべりなどを楽しみながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。

5 寝る前に甘いものを食べない



就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きてるときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。

6 寝る前には必ず歯をみがく



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが重要です。

～保護者の皆様へ～

学校での健康診断が終わり、受診の必要があったお子様には受診案内用紙を各家庭に配布しております。まだ、治療・経過観察がお済みでない方は、なるべくお早めに受診いただきますようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、養護教諭 までご遠慮なくお問い合わせください。

いい歯でいい笑顔

