

ほけんだよりがっ

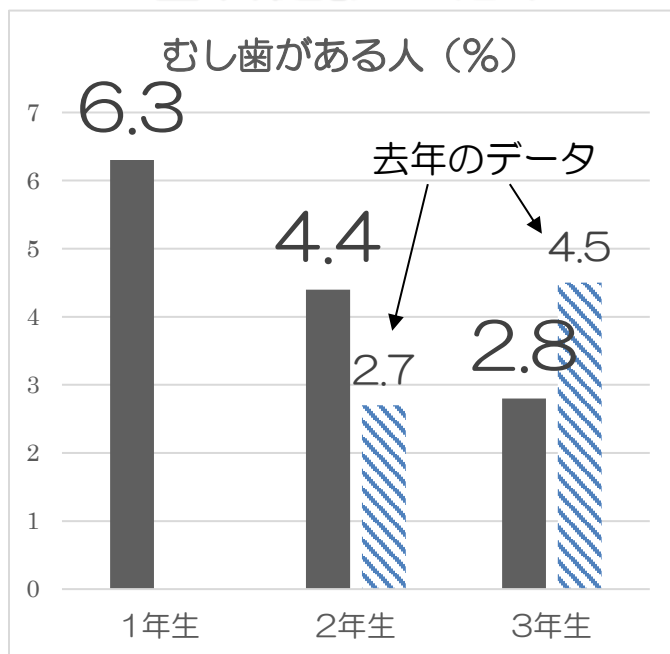
和歌山市立楠見中学校 保健室 2022. 5. 31

来週はいよいよ体育祭です。当日、楽しい思い出をたくさん作るためにも健康管理をしっかりとして、健康な身体で迎えらるるようにならねよう。また、だんだんと暑くなるこの時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。新型コロナウイルス感染対策のためのマスクも、人と十分な距離を確保できる場合には外しましょう。また、教室等でも、苦しいときは我慢をせずにマスクを外してください。こまめな水分補給も忘れずに。

さて、6月には「歯と口の健康週間」があります。毎日きちんと歯を磨いていますか？今月のほけんだよりは、「むし歯予防」をテーマにしています。4月の歯科健診の結果も載せてみたので、自分の口の中の健康について考えてみましょう！「目指せ！むし歯0の学校！！」

歯と口の健康週間 6月4日～10日 ～自分の歯と向き合おう～

歯科健診の結果



左のグラフは今年4月の歯科健診の結果です。

学年が上がるにつれて、むし歯のある人が少ないという結果になりました。

ちなみに去年のデータでは…

2年生（1年生のとき）：2.7％
3年生（2年生のとき）：4.5％

この1年間で、2年生はむし歯の生徒が増え、3年生はむし歯の生徒が減っています。

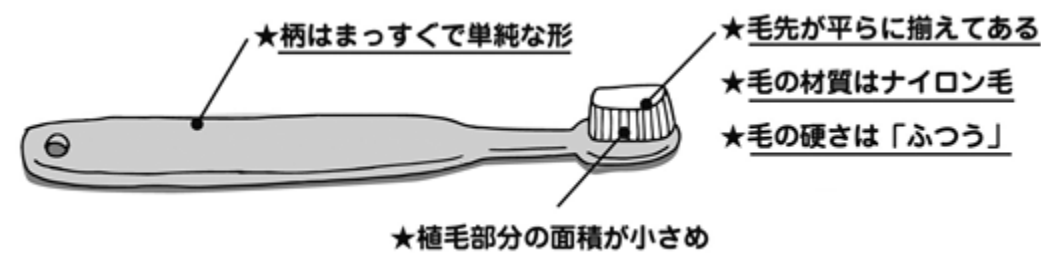
むし歯があるとされた人は、きちんと治療をするようにしましょう。

『ダラダラ食い』に注意！！

実は食事のたびに、歯の表面が溶けていることを知っていますか？口の中にいるむし歯菌は、食べ物の中の砂糖をとりこんで酸をつくりませんが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどがとけ出していくのです。でも、すぐにむし歯にならないのは、だ液のおかげ。だ液が酸の働きを抑えたり、だ液中のカルシウムがとけた歯を修復したりして、むし歯が進行するのを防いでいます。ただし、おやつ回数が多く砂糖がいつも口の中にあると、だ液の力が追いつかなくなり、むし歯の原因に。ダラダラ食いはやめましょう。

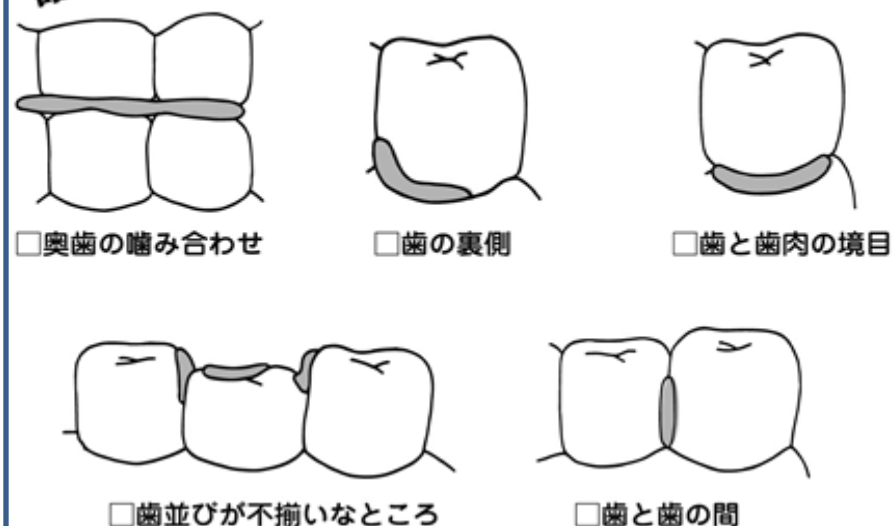


★歯ブラシの選び方★



毎日磨いていても、歯ブラシの毛先が折れていたり、サイズが合っていないと、なかなかきれいに磨けません。定期的に清潔な新しいものにかえましょう。歯ブラシを選ぶときは、かかりつけの歯科医院で詳しくアドバイスを受けてもいいと思います。使いやすい、違和感がないことも重要なポイントです。

見て確かめよう 歯垢除去の重点ポイント



歯垢も放っておくとむし歯の原因になります。一人ひとり歯垢が溜まりやすい場所は違うので、鏡を見ながらしっかり磨いて下さい。特に、この重点ポイントがきちんと磨けているか確認しましょう。毎日「磨いている」ではなく毎日「磨けている」を目指したいですね。