



歯と口の健康について考えよう

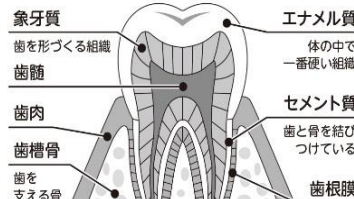
5月23日(木)本校で歯科検診を実施しました。結果は全員に配付しましたので、むし歯がある人、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられた人は、早めに歯科医院を受診し、治療を受けるようにしてください。

【全体の結果】

- むし歯がある人・・・73人（全体の約22%）
○歯垢の付着がみられた人・・・26人（約8%）
○歯肉に炎症がみられた人・・・10人（約3%）

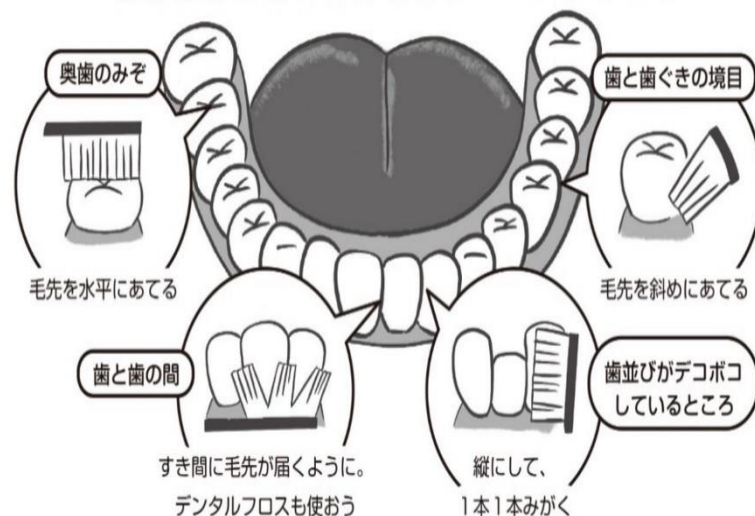
知っておこう

歯の構造



むし歯を
ほうっておくと...
エナメル質、象牙質が
順に溶かされ、穴が
あいてしまいます。

みがき残しやすい場所とみがき方



すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

縦にして、
1本1本みがく

寝る前の歯みがきが 大切なツケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

口呼吸は

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている...そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

口呼吸をしていると

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



歯に お相撲さん が乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？
☒ 歯が痛い
☒ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも...

だから、歯ぎしりをしていいると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

この時期、食中毒に注意!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには...

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

