

家族と読もう (ほりんだより) 2022. 6. 9 (THU) No. 50 (R4年度No.4) 灘中学校 保健室

笑顔

歯と口の健康について考えよう

歯は一生一緒にパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	か	ら
み	が	け	て	い	る	へ	

切歯

役割	形
はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。	平べったい形で、裏は凹んでいます。

歯みがきワンポイントアドバイス
裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージです。

犬歯

役割	形
食べ物をちぎったり引き裂いたりします。	前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。

歯みがきワンポイントアドバイス
犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

臼歯 (小白歯・大白歯)

役割	形
食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。	かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。

歯みがきワンポイントアドバイス
かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

静かなる病、歯周病

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊される病気です!

知らないうちに、ゆっくりと進行していく...

歯肉炎	歯周炎 (軽度)	歯周炎 (重度)
歯肉が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。	歯肉が歯を支える骨(歯槽骨)を破壊していきます。	炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。
この段階では、自覚症状はほとんどありません。	ここまではじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。	対応が遅れると、歯がグラグラし始め、脱落の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は16歳以上の約40%にみられます!

抜けた歯は元に戻りません。早期発見・治療すれば治る病気で、何れ予防が大切!

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **80%**

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌の塊で、歯周病の原因となる歯周病菌も含みます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

暑さになれていないこの時期、熱中症にご用心!

夏が接近中!

こんな人は**危険大!** 熱中症の

- 暑さに慣れていない、体力がない人
- 寝不足、カゼ気味の人
- がんばりすぎる人

熱中症は室内でも起こります!

みんなで声をかけ合って防ぎましょう!

熱中症 3つの条件とは?

- ① 環境**
 - 気温が高い
 - 湿度が高い
 - 風が弱い
 - 日差しが強い
- ② 体**
 - 寝不足
 - 下痢をしいる
 - 暑さに慣れていない など
- ③ 行動**
 - 激しい運動
 - 朝食抜き
 - 水分補給ができていない など

右の3つの条件が重なると、熱中症になる可能性が高くなります。環境は変えられませんが、自分の体調と行動は意識をすることで変えることはできますよ!

毎日朝ごはん	運動で汗をかく	冷やしすぎに注意	しっかり睡眠
--------	---------	----------	--------

暑さに負けない体を作るう

ほっぺんしつから

歯みがき、ゴウに集中!

歯と歯肉の間

歯と歯肉の間

歯科検診の結果から、むし歯については全体的には減っていますが、学年が上になるほど、多くなる傾向にあります。また、歯肉の軽い炎症は、学年を問わず増えているな...と感じます。これは、歯みがきをする時に、**ゴウ**を意識することで予防できます。あがりの日頃の歯みがきはどうですか? として、あがりに終るとに部活もありましたが、今週末ほとんどの運動部活動で大会が実施。3年生にとって一つの行事、大会が最後となります。悔いのないように!!