

ほけんだより 6月

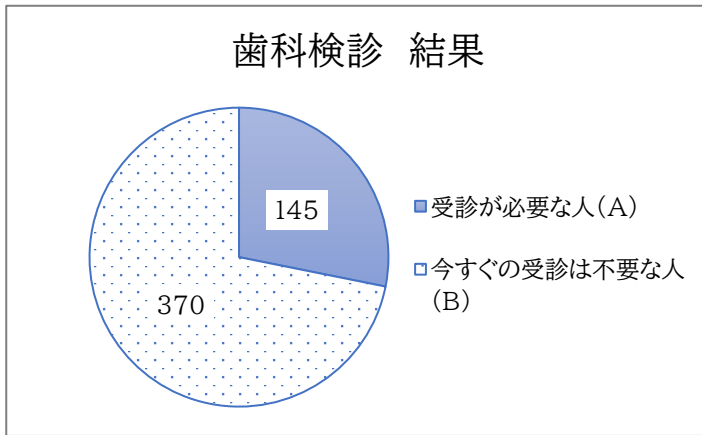
令和5年6月
岩国市立岩国中学校 保健室

みなさんは季節の変化を何で感じますか？長袖から半袖へと衣替えすることや、日差しの長さで感じる人もいるかもしれません。保健室の先生は、近所のお花を見ると季節の変化を実感します。最近までは道路沿いの「サツキ」が色鮮やかに咲いていましたが、もう少しすると今度は「アジサイ」が咲き始めます。つついお散歩を遠回りして好きな色のアジサイを見つけることが、私の楽しみの1つです。

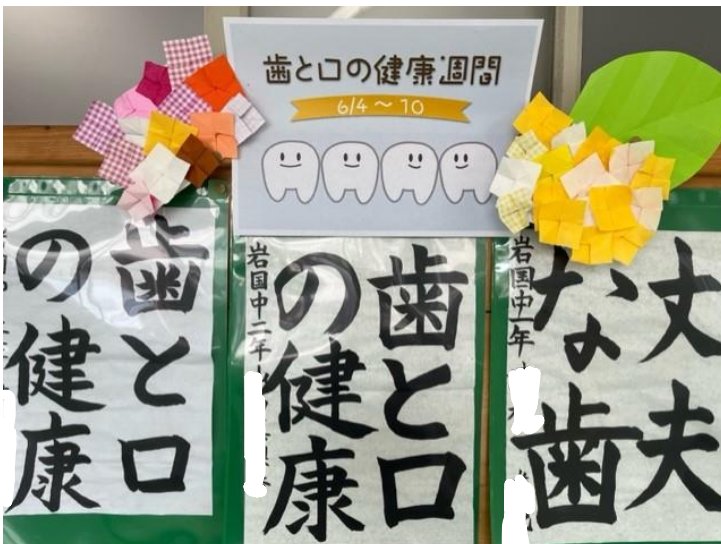
雨が降って中々外で遊べない、思うように部活ができない、という人も少なくないと思いますが、梅雨の時期だからこそその楽しみを見つけて、日々過ごしてほしいと思います。



先日の歯科検診結果を掲載しています。治療が必要な人は早めに歯医者さんに行って診てもらってくださいね。



- 歯医者さんより
- ・全体的にはむし歯が少ないが、むし歯がある人はすごくある。
 - ・おやつなどは食後か2日に1回、甘い物を控えるなどするとむし歯予防になる。
 - ・家庭でもできるフッ素入りのはみがき粉を使用するとよい。(中学生だと1450ppmF濃度を推奨)
 - ・はみがきのあとのうがいは1回だけにするとよい。



～よい歯の作品募集～

作品募集で提出してくれた人、紫陽花と一緒に作成した保体委員、ポスターを描いてくれた美術部の人、折り紙を用意してくれた女子ハンド部の人などたくさんのおかげで素敵な掲示ができました♪本当にありがとうございます！

標語については提出してくれた人全員を掲載できるようにしますので、見に来てくださいね♪

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



歯の健康習慣チェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている

いくつ✓ができましたか？
口の中を健康に保つために、
全部✓を目指しましょう！



❶ 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

❷ 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。

