

2024.11.4
星置中学校
保健室

[illegible]

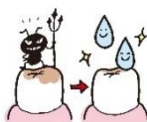


『いい歯の日』は、日本歯科医師会が推進する

「8020 運動」の一環として 1993 年(平成 5 年)より設定されたもの。11 月 8 日となった由来は「い(1)い(1)歯(8)」からなる語呂合わせです。8020 運動とは、“80 歳時点で 20 本の歯を残すこと”を目的とした運動です。

歯は、からだ全体の健康に大きく関わっているよ!

- ① しっかり咀嚼^{そしゃく}することで満腹中枢が刺激され肥満を防ぐ
- ② 噛みしめ味わうことで味覚が発達する
- ③ 発音が明確になり会話を楽しめる
- ④ 咀嚼によって脳が刺激され活性化する
- ⑤ 食べ物の消化吸収を助ける
- ⑥ 唾液が十分に分泌され虫歯や歯周病予防につながる
- ⑦ 噛みしめにより体に力を入れやすくなり体力が向上する



歯みがきでインフルエンザ予防?!

口腔内を不潔にしていると、細菌が増え、インフルエンザにかかりやすくなったり、重症化につながったりするということが、最近の研究等でわかってきたようです。

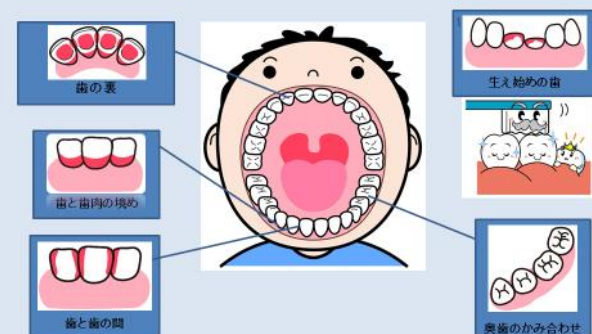
むしばのはじまり



むし歯のなり始めは、『CO = 要観察歯』といって、歯の外側のエナメル質が白っぽくなってきますが、まだ穴は開いていません。

この段階だと、歯磨きをしっかり行うことや、おやつ^{おやつ}の採り方(甘く、長時間口の中に残る物をよく食べる・だらだらと食べる)など気を付けることで元に戻ることがあります。

「むし歯」になりやすいところ



むし歯を防ぐには歯磨きが大切です。しかし、しっかりプラーク(歯垢)を落とせていなければそこからむし歯になってしまいます。

中学生になると、おやつや間食のとり方、歯みがき等、親が関わらなくなることが多くなっていくことから、むし歯になりやすい環境にあります。自分自身でしっかり意識し、虫歯予防に努めなくてはなりません。

特に 3 年生は、受験を控えているので、虫歯がある人は早めに治療しておきましょう。

～就学援助を受けているご家庭へ～

むし歯の治療については、医療援助が受けられます。(※対象になる治療には制限があります。) 希望される方は、医療券を発行しますので、申込書を学校に提出してください。

詳細と申込書につきましては、ホームページの保健だより、4 月に掲載していますので、そちらをご利用ください。