

ほけんだより 11月

札幌市立上野幌中学校

第7号

令和6年11月15日(金)

先週雪が積もって一気に冬かなと思いましたが、また少し暖かくなりました。季節の変わり目は気温の上がり下がりも大きいですね。着るものや靴、出したりしまったり忙しいですが、その時の気温にあった服装を心がけ、寒さで体調を崩さないよう気を付けていきたいですね。

さて、11月は11月8日(いい歯の日)もあるので、今回の保健だよりは「歯」についてです。歯みがきの方法、歯石について、皆さんに知っておいてほしい情報をお届けします。

オトナ歯みがきのススメ

NHK「あしたが変わるトリセツショー」より

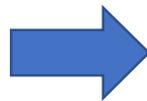
「大人」と言われて、どんなイメージがわくでしょうか? 「大人 イメージ」で検索すると、中・高生の大人に対するイメージは「疲れている」「大変そう」と出てきて、あら、ネガティブなイメージなのねと思いました。ここで言っている「オトナ歯みがき」の「オトナ」は、ネガティブイメージではなく、「静かに」「丁寧に」といった意味です。



歯みがき、強い力でみがいていますか?
弱い力でみがいていますか?



強い力 → ×
弱い力 → ○



歯垢(虫歯の原因)を落とすために、力を入れてみがいていませんか? 実は、力を入れてみがくより、やさしい力加減でみがく方が歯垢は落ちるのです。

みがく力は150g~200gがベスト

みがく力の確認方法は、キッチンスケールの測定面をいつもみがいている力加減で、歯ブラシでみがきます。はたして150~200gでしょうか?

保健室に、キッチンスケールと歯ブラシがあります。試してみたい人はいつでもどうぞ。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

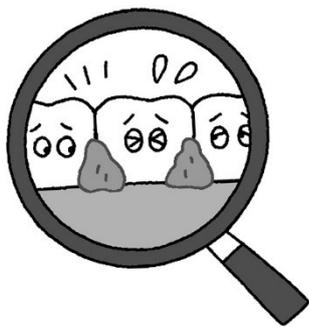
これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



デンタルフロスや歯間ブラシと一緒に使うと効果アップ!

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

歯科検診の結果、歯肉に注意、もしくは歯肉に病気があると指摘された人が、かなりいました。思春期はホルモンのバランスで歯肉炎になりやすい時期でもあります。また、歯肉の炎症は生活習慣のみだれで起こることもあります。丁寧なブラッシングと規則正しい生活を心がけましょう。

また、学校歯科医さんより「歯石の付着がみられた生徒さんがいました」というお話がありました。歯石(歯垢が固まったもの)は歯磨きでは取れません。歯科でのクリーニングが必要になるので、定期的な歯医者さんでの検診(プロケア)が必要です。毎日の丁寧な歯磨き(セルフケア)とプロケア、歯の健康のためにどちらも大切です。



セルフケア



プロケア



歯科医院で定期検診

歯と口をいつも健康に