

2018. 6. 8 (金)
平川市立尾上中学校
海老名

今回は歯の健康の特集です。

歯の検診結果は全員に配布しています。

検診結果のお知らせに「家庭での確認」の欄があります。サインと押印でいったん回収しましたが、受診を勧めたい生徒については、再度配布します。受診後に担任へ渡してください。

歯科検診の結果です。(人)

歯垢	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	計
付着	7	2	11	7	8	5	40

青森県の事業「いきいき青森っ子健康づくり」2年目で、訪問歯科保健指導があります。

派遣の歯科医師から、歯周病予防についてお話を伺います。

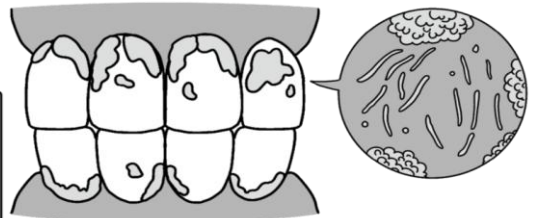
7月3日(火) 対象は1学年です。

歯垢ってなに?

初期のむし歯(要観察歯)CO



ミュータンス菌が作る酸が原因で、歯が白く濁って見えたり、ざらざらした感じがあったり、溝に色がついたりした状態。放っておくと穴があき、むし歯になる可能性がある。

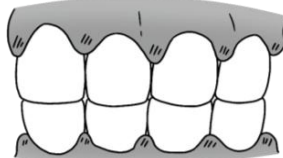


舌でさわって
ぬるぬる
ザラザラ...
鏡で見たら
みがき残しが...



歯に付いたみがき残しに口の中の細菌が住み着き、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいます。これが歯肉炎を起こし虫歯をつくりまします。

初期の歯肉炎(歯周疾患要観察歯)GO



みがき残しがあり、歯ぐきに軽い炎症が見られる状態。部分的に腫れて赤くなっていたり、みがいた刺激で出血することもある。放っておくと歯肉炎や歯周病になる可能性がある。

鏡と舌で
歯みがき
チェック!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

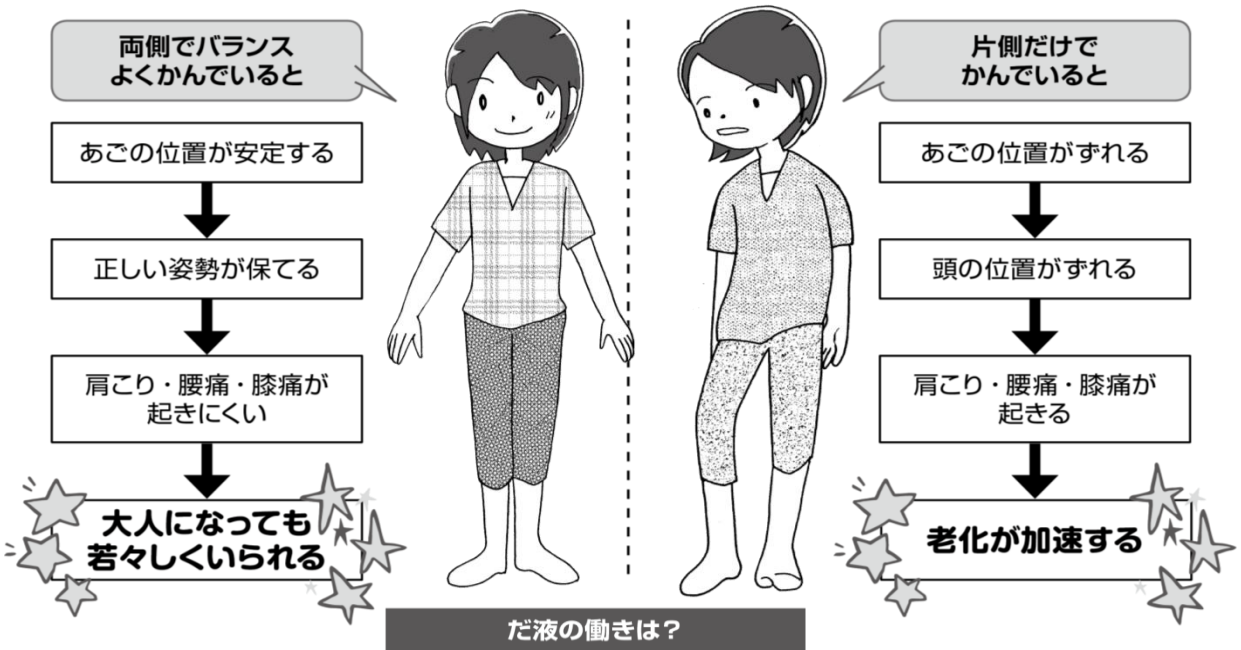


1年生が水飲み場で楽しそうに歯みがきをしています。ほほえましい光景です。尾上中全体に歯みがきの光景を広げるために、保健委員会に話をしましたが、難しいでしょうか？歯ブラシとコップと袋を持ってきませんか？

「かむ」ことの大切さ

尾上の給食は、汁物にもたくさんの具材が入っていて、知らず知らずのうちに、たくさん噛んでいると思います。とろみがあるスープや柔らかいパンなど、舌触りがいいものは飲み込みやすく、噛む回数が減ってきます。意識して食材を噛むようにしましょう。

下に示したように、よく噛むことは、体にもいいのです。



食べ物を洗い流し、口の中をきれいにする

酵素がでんぷんを分解して消化・吸収を助ける

食べ物を溶かし味を感じやすくする

抗菌作用で口の中を清潔にする

口の中のpHを中性に近づける

発音をスムーズにする

初期のむし歯の再石灰化を助ける

食べ物を口の中で塊にし、飲み込みやすくする

噛むことで、だ液がたくさん出ます。その働きを、左の図で確かめましょう。