

# 保健だより

## 歯・口の健康から 全身の健康へ

### ◇あなたの歯、みがけてますか?

「**歯周病**」という病気を聞いたことがありますか? 口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯ぐきが腫れ、進行すると歯の周囲の骨が溶けてしまいます。かつては大人がかかる病気と考えられていましたが、最近では小中学生でも増えていて、将来的に歯を失ってしまう大きな原因のひとつになっています。そんな病気のもととなる細菌とは・・・歯みがきで落とすしきれなかった歯垢です。

### 【チェック! 歯周病危険度】

#### ●歯・口の状態

- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出ることもある
- 歯ぐきに赤く腫れてフヨフヨした部分がある
- 歯並びや噛み合わせがよくないところがある
- 歯科検診で「要観察」「要受診」があった

#### ●生活習慣

- 1日に1回も歯をみがかないことがよくある
- 歯みがきはほぼ1分以内で、鏡も見ない
- いつも睡眠不足気味で、体調がよくない
- 歯が痛くなるまで歯医者さんには行かない

## 健康生活



### 大口あけて、わらえますか?

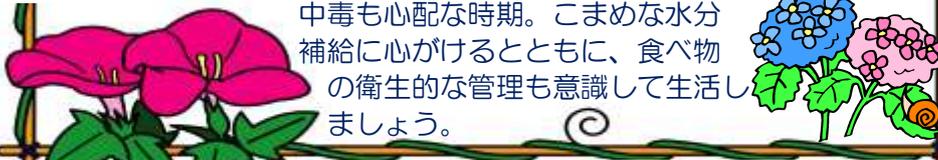
つぶやき 保健室にある鉢植え(カランコエ)が5回目の花を咲かせています。2年前の春にいただいた鉢です。毎朝「おはよう!」と声をかけ水やりをするのが日課となっています。大切に大切に育てています。

弥富中に一緒に転動してきた鉢植え。新しい環境に慣れるかどうか心配していましたが無事にここでも花を咲かせてくれてとっともうれしい気持ちでいっぱいです。早く私もカランコエのように花を咲かせられるようがんばらなきゃとパワーをもらっています(〇)



色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名(Hydrangea)は「**水の容器**」という意味だそうです。雨の季節にぴったりなステキな意味を持つ名前ですね。蒸し暑かったり、肌寒くなったりと、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期。3年生の皆さんは修学旅行を目前にして体調を崩している場合ではありませんね。心も身体も元気いっぱい過ごせるよう、しっかり体調管理を心がけて生活しましょう!!

いよいよ梅雨の季節に入っていきます。熱中症に併せて食中毒も心配な時期。こまめな水分補給に心がけるとともに、食べ物  
の衛生的な管理も意識して生活しましょう。



## 歯磨きの「ウリ? ホント?」

Q1: 歯磨き剤に含まれている研磨剤で歯が削られてしまう?

### A1→ウソ

歯磨き剤を使わなくても歯垢を落とすことはできますが、歯磨き剤には歯に対するメリットのあるものが多いです。一方、研磨剤についてはクレンザーのような強い作用はないので、心配はいりません。

Q2: 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換する必要がある?

### A2→ホント

歯ブラシの毛先が開き、毛先の「かど」が丸くなると、表面の汚れは取れても、歯と歯の間などに毛先が差し込みにくくなるといわれています。



Q3: 1日1回の歯磨きではむし歯になる?

### A3→ウソ

もちろん毎食後の歯磨きがベストですが、1日1回でもしっかり磨けていれば大丈夫。むしろ、間食などで食べる回数が多いほうがむし歯のリスクは高まります。



おやつ回数を減らすことが大切? 厳しいね。皆さんは何度(間食も含めて)食べ物を口にしますか? 帰宅後、塾の前、寝る前、勉強中など結構ありませんか? その都度歯磨きができるよ! のですが、なかなかねえ・・・

## 7つあるよ

鏡を見ながら、7いねいに「みがけている」かな?



鏡を見ながら、7いねいに「みがけている」かな?

