

保健だより

旭
6月号
旭中 保健室

6月の保健目標

歯の健康を考えよう

なだちよいも、歯が黄色い...?

歯が黄ばんで見えるのは、
こんな理由が考えられます。

..... 個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

..... 飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。



歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし菌が増えている人。それから、むし菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出ようになります。1日30回が目安です。



Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10~14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ

保護者の皆様へ

- 健康診断が行われ、治療や再検査の必要な方には、「治療のお勧め」を出しています。昨年度の歯科関係の受診状況は、26.4%でした。眼科・視力で受診が必要な生徒も、受診率は35.3%でした。中学卒業後の4月からは、医療費が無料ではなくなります。部活や塾通いなど忙しい中学生の時期かと思いますが、早めに受診して治療するようお勧めします。自分の健康に関して意識を持ってもらえるよう願っています。



- 保健室には製氷機がありますが、携帯用の保冷剤が範囲の小さい患部に当てるとは重宝しています。もし、ご家庭で不要な保冷剤がありましたら、保健室に寄付していただくと助かります。

- 6月の保健目標は、歯の健康を考えようです。3年生の生徒を対象に市学校保健会では、「良い歯の児童生徒表彰」をしています。定期健康診断時に、虫歯のない生徒（治療してある歯もないこと）、歯肉炎、歯石など疾患のないことが条件です。歯列については問われず、矯正中でも対象となります。旭中では、149名の生徒（3年歯科検診済者の47.8%）が該当となりました。賞状は、1学期末にいただける予定です。このままずっと虫歯や歯周疾患にならないように願っています。



- 麻疹の感染が心配されています。発疹、発熱などの麻しんのような症状がある場合は、麻しんの疑いがあることをかかりつけ医または医療機関に電話等で伝え、受診の可否や注意点を確認してから、その指示に従ってください。また麻しんの感染力は非常に強いため、医療機関へ移動される際は、周囲の方への感染を防ぐためにもマスクを着用し、公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。医療機関で麻疹と診断された、または麻疹の疑いがあると言われた場合は、すぐに学校にご連絡をお願いします。ご家族が麻疹にかかった場合も学校にご連絡をお願いします。



