

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2024.11 福島工業高校 保健室

11月8日は「いい歯」の日です

毎日の歯磨きはしっかりやっていますか？

この機会に、自分の「歯」について考え、いい歯を保つために毎日の歯磨きや食習慣の見直しをしてみましょう。

歯磨きでインフルエンザを予防しよう

歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

今までの予防方法といえば、手洗い・うがい・マスク着用がよく言われていますね。

実は、歯磨きも予防に効果的です。口の中が汚れて細菌が繁殖すると、ウイルスにとって格好の環境となってしまうため、発症しやすくなってしまいます。

① 寝る前の歯磨きは念入りに！

→寝ている間は唾液が減って細菌が繁殖しやすくなります。歯ブラシだけではなくフロスや歯間ブラシを使用して歯と歯の間の汚れまできちんと取りましょう。

② 朝起きた時も歯を磨きましょう！

→寝ている間に繁殖した細菌が口腔内に多く生息する起床時。

うがいや歯磨きをしないまま飲み物を飲んだり食事をすると、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまうことにつながります。

③ 歯ブラシは定期的に交換を！

→口の中の細菌を掃除するのが歯ブラシの役目です。使用するうちに歯ブラシ自体にも細菌が繁殖します。

口腔内を清潔に保つためにも、1か月に1本を目安に交換しましょう。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯肉炎や歯周炎に注意！

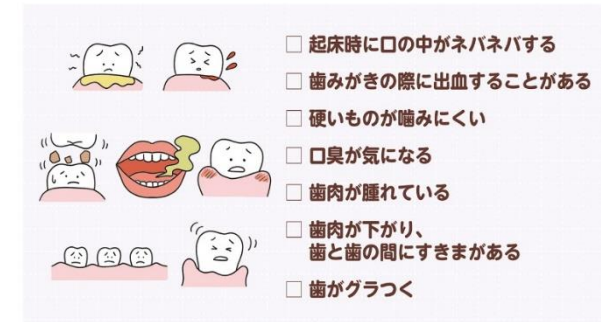
歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



歯肉炎は、歯についての歯垢が原因で、歯茎が赤く腫れたり血が出たりする病気です。

軽いうちは丁寧な歯磨きで改善できます。



○歯周病とは…

成人の8割は、歯周病にかかっており、歯を失う原因の4割以上が歯周病です。歯周病が進行すると、歯を支える歯肉の中の骨が痛みもなく破壊され、歯を支える力が弱くなり、むし歯ではない健康な歯も抜けてしまいます。

【歯を失うと…】○咀嚼する力が低下する

○特定の音を発音しにくくなる

○顔立ちが変わる



歯周病菌が口の中から血管経由で体内に侵入し、全身疾患を引き起こす

☆学校でも、昼食を食べた後は歯を磨いてくださいね。！

◆プラークは、48時間(2日)で石灰化して、歯石になる→歯医者さんで取ってもらう
⇒1日サボると、できる場合もある

セルフケアとプロケアで健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう



治療勧告書もらった人へ

受診報告のない生徒へ再度配布します。必ず受診し、報告してください。