



令和2年6月1日 蟹江北中学校 保健室

年間: プラス言葉「あいがとう」プラス態度「笑顔」

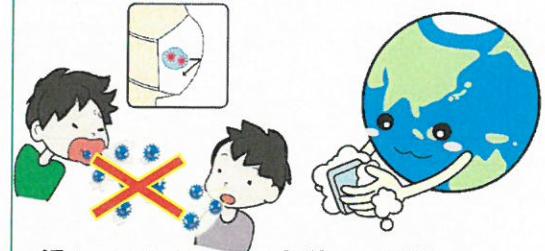
【今月の保健目標】

歯の健康について考えよう

【今月の安全目標】

梅雨時の衛生に気をつけて安全に過ごそう

新型コロナウイルス対策

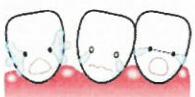


慣れてきたときほど意識して予防を！

静かなる病 歯周病 ~中学生から増える歯肉炎を予防しよう~

◎歯肉出血を有する人の割合 「平成28年歯科疾患実態調査結果の概要」より

15～19歳で **30%** の人が歯肉出血を有することが分かりました。これは、成人になったときに歯周病に移行するリスクを表しています。また、歯周病と診断される **4mm 以上の歯周ポケットがある人** の割合は、全ての年代において **過去最高値** となっています。歯肉炎は自覚症状がないため、放置されて悪化しやすいのです。



◎よく噛んで食べよう！ 唾液の分泌機能を上手く使おう。

しっかり噛むことで、運動器としてのあごの機能が育ち、**唾液の分泌** も盛んになります。唾液は、口の中の健康を保つ上で最大の味方で、**免疫の最前線** でもあります。むし歯の予防や歯肉炎の予防にも唾液の働きは欠かせません。



◎食習慣の見直しと丁寧な歯みがきで歯肉炎をブロック！！

★歯肉炎の原因は食習慣にも・・・

歯垢のほとんどは**細菌の塊**で、**砂糖の摂取量や頻度により細菌が増加**します。その後、酸や活性物質が生み出され、歯垢が取り除かれないとまま口の中の衛生が保たれないと、むし歯や歯肉炎を発症し、**口臭の原因**にもなります。



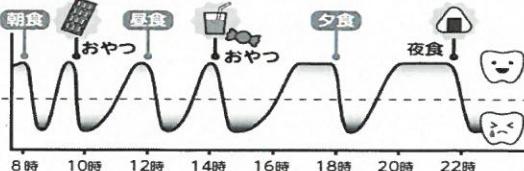
★歯肉炎を発症させない生活習慣を身につけよう！

歯肉炎を発症させないためには、1日の**砂糖の摂取量を抑える**工夫が必要です。歯肉炎は、初期であれば**食習慣の見直しと、日々の丁寧な歯みがきで改善**ができるといわれています。歯の表面につく歯垢を丁寧に取ることを目標にブラッシングしましょう。



歯肉炎
悪化ゾーン

悪い例



歯肉炎を予防する歯みがきを実践してみよう！ ～歯垢を取り除くブラッシングのポイント～

その1：自分に合った歯ブラシを選ぼう！

★歯ブラシのかたさ

毛のかたさは歯肉の状態に合わせましょう。一般的には、「ふつう」がお勧めです。歯をみがくと歯肉から出血する場合は「やわらかめ」のものを選びましょう。

★歯ブラシのサイズ

歯ブラシのヘッド部分の大きさは、**上の前歯2本分**が目安です。また、歯みがきするときに動かしやすいものを選ぶようにしましょう。

その2：歯ブラシの使い方を見直そう！

★鉛筆持ちで握る



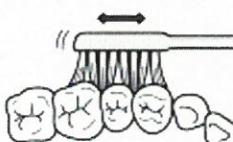
余計な力が入りにくく、歯肉を傷つけずにみがける。

★みがく順番を決める

一筆書きのようにみがくとみがき残しを減らせる。



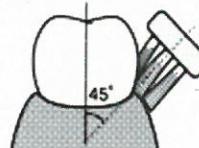
★小刻みに動かす



細かく振動することで歯と歯の間に毛先が入り、歯垢をかき出すことができる。

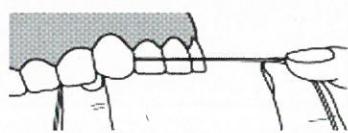
★歯と歯肉の境目を念入りにみがく

特に歯垢がたまりやすいので、ブラシを斜め45度にあてて、優しくみがく。



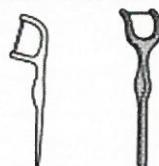
その3：歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を取り除こう！

デンタルフロスを使って、歯と歯の間の歯垢を取り除きましょう。歯ブラシだけよりも歯垢を落とせます。一気に糸を差し込むのではなく、左右に振動させながら優しくフロスを入れましょう。



いろいろな種類があるよ！

試してみてね。



ロールタイプ F字タイプ Y字タイプ

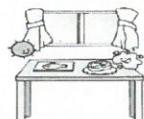


食中毒を防ぐポイントクイズ！

Q1 鶏肉は表面に火が通る程度に焼けば十分加熱できている？(○・×)

Q2 お肉を切った手やまな板・包丁は、洗わずに野菜を調理しても問題ない？(○・×)

Q3 冷蔵庫に入らないときは、残り物を常温で置いておいても大丈夫？(○・×)



答え あなたはいくつ正解したかな？

A1 × 食肉、特に鶏肉は生食を絶対しないでください。中心部まで十分加熱しましょう。

A2 × 手を石けんで洗いましょう。肉を扱った器具は80°C以上の熱湯で消毒しましょう。

A3 × 気温や湿度が高い季節は、食材がいたまないように冷蔵庫に入れて保管しましょう。