

6月 保健だより

哲多中学校 H29.6.12

6月7日(水)に歯と口の健康集会がありました。健康委員会の発表と「名越^{なごし}厚^{あつし}学校歯科医」に講話をしていただきました。自分の歯と口の健康について考えるよい機会になりました。みなさんの感想では、「歯によい食べ物と悪い食べ物に分かってよかった。」や「むし歯菌は口から体の中に入り、内臓にも悪影響^{あくえいきょう}を及ぼすと聞いて驚いた。」といった声が多かったです。普段の歯みがきも、鏡を見てみがいたり、1本ずつ丁寧にみがいたりなど、できることから意識を変えていきましょう。むし歯や歯周病^{しゅうびょう}を予防して、自分の歯を大切にしてください。



～委員会発表～

☆1グループ

歯によい食べ物と悪い食べ物について

☆2グループ

むし歯について

(むし歯の進行や予防法)

< 名越先生の講話より >

【歯と口の大切なはたらき】

☆歯口力(しこうりょく)

- ①かむ力
- ②呼吸をする
- ③飲みこむ力

歯口力は一生にわたって必要な力です。



☆むし歯が全身に及ぼす影響

むし歯は、歯や口だけに影響があるだけでなくむし歯菌が体内に入り、様々な病気を引き起こすことがある。

→毎日と歯みがきと早めの治療^{ちりょう}が大切。

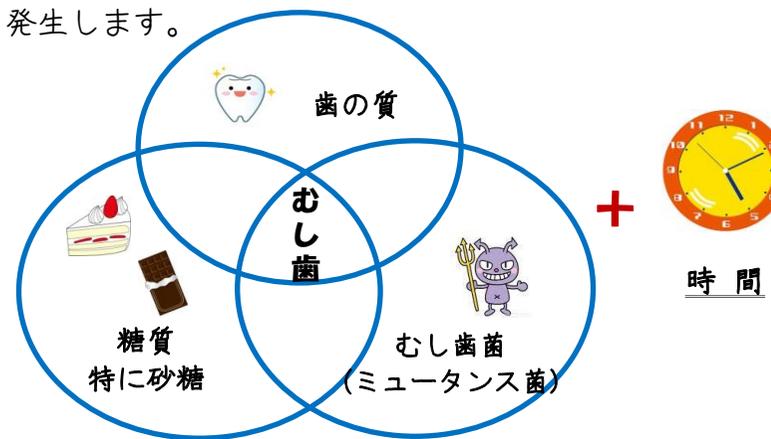
☆歯みがきについて

・強い力でみがきすぎると、余計に歯垢^{しこう}を歯と歯ぐきの間に押し込んでしまうため、軽い力でかき出すようにみがくことが大切。

・むし歯菌は、夜寝ている間に増えるため、特に寝る前の歯みがきをしっかりと行うこと。

< むし歯の原因 >

むし歯の原因には、「むし歯菌(ミュータンス菌)」「糖質」「歯の質」の3つの要素^{ようそ}があります。この3つの要素が重なったとき、時間の経過^{けいか}とともにむし歯が発生します。



☆ミュータンス菌とは

むし歯の原因菌です。ミュータンス菌は、口の中と同じくらいの温度(約37℃)と砂糖があれば、どんどん増殖^{ぞく}します。だらだら甘い物を食べていると、常にミュータンス菌にエサをあたえることになります。

< 自分に合った歯のみがき方を見つけよう >

歯のはえ方は人それぞれです。自分の歯を一番きれいにできるみがき方を見つけましょう。

1. 鏡を見ながらみがく

歯のはえ方やかみ合わせを、1本ずつチェックしながらみがく。

2. みがきにくい場所を知る

みがき方のクセから、みがき残しやすいところをチェックする。

3. 毛先を上手に使う

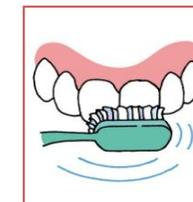
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てる。

4. 軽い力でみがく

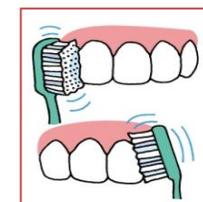
力が入りすぎないように、軽い力でみがく。

5. 小刻みに動かす

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本ずつみがく。



毛先をヨコに動かす



毛先をタテに動かす

名越先生の講話を聞いて、「歯口力」をおとらせないために、食べ物をよくかんだり、歯を丁寧にみがいたりすることが大切だと思いました。正しい歯のみがき方が分かったので、今日からやってみようと思います。休日でも、1日3回の歯みがきは続けたいです。これからも食べるものに気をつかったり、定期検診に行ったりして歯を大切にしていきたいです。(1年生)

僕は、この集会の前は「どのような食事の仕方がよい」のか分かっていなかったけど、名越先生のお話を聞いてよく分かりました。かむことが大切だと分かったので、しっかりかんで食べていきたいと思いました。また、歯みがきが面倒でもやらないと歯口力が低下してしまうことも分かったのでよかったです。(1年生)

今日の集会で、歯に悪い食べ物の甘い物や、やわらかい物が増えてきたということを知れたので、これからは歯によい食べ物を食べ、虫歯予防をしたいです。歯のみがき方も教わったように、奥歯からしていきたいと思いました。(1年生)

歯がどれだけ大切なのか、今日の集会でよく分かりました。具体的な歯みがきの仕方や歯の役割が分かったので、少しずつ家でも実践してみたいです。健康委員会の発表では、画面に映してあったので、言葉だけより分かりやすかったです。アンケート結果で、全学年共通でチョコ、あめ、ガムが歯に悪いという結果だったのでこれから減らしていきたいです。(1年生)

歯によい食べ物・悪い食べ物を学年ごとに上位のものを発表してくれたのでよく分かりました。名越先生の講話では、歯の正しいみがき方、歯ブラシの交換までの目やすを改めて確認しました。最近、あまり歯のことについて考えていなくて、みがき方もあまり丁寧にしていっていませんでしたが、今日から歯の大切さを頭に入れながら生活していきたいです。(2年生)



年をとっていくと、呼吸をするのがつらくなったり、つばを飲み込むのもできなくなるのだと知って驚きました。朝起きてすぐに歯みがきをしているけど、朝食の後にみがいた方がよいと分かったので、直したいです。歯を守るために1番大切なのは、食後に必ずみがくことなのできちんと行いたいです。(2年生)

歯みがきの仕方では、だいたいできていればいかなといい加減にしていたけど、今日の話を聞いて、力強くするのはよくないということやどこから順にするかなどを改めて知ることができました。私が驚いたのは、先の開いた歯ブラシだと、歯をきれいにするのではなく、逆に食べ物のかすを歯に押しつけてしまっているということです。むし歯にならないよう気をつけたいです(2年生)

歯によい食べ物や悪い食べ物についてたくさん知ることができました。名越先生のお話では、今はやわらかい物が多くなってきているから、かたい物をなどを食べて、歯を丈夫にしなければいけないことを学びました。片方の歯だけかかっていると、脳にも影響が出てしまうことも分かったので、これからはきちんと歯みがきをして、歯を大切にしていきたいです。(3年生)

歯を大切にしないと病気になったりなど、年をとって後悔こうかいすると思うので、今のうちから1日3回は歯みがきをしたり、定期的に歯医者に行けたらいいなと思いました。歯は体にもたくさん影響があることを知りました。今はやわらかい食べ物が多いので、あまり歯が丈夫にならないと知ったので、スルメなどかたい物を食べて、年をとっても丈夫な歯を作れるようにしたいです。(3年生)

健康委員会がまとめていたものを見て、プリンやゼリーはむし歯になりにくい食べ物だということを知り、驚きました。また、名越先生の話では、「よくかんで食べることは体にもよい」ということが印象に残っています。しっかりかむことを習慣として、丈夫な歯になるようにしたいです。また、正しいみがき方をして、むし歯にならないようにしたいです。(3年生)

歯について、くわしく知ることができました。口の中にだ液かたせきがあるときは、むし歯になることはなく、口の中が乾燥かんそうしているときにむし歯になることを初めて知りました。むし歯は、夜寝ているときになりやすいので、今まで以上に歯みがきをしたいです。(3年生)