保健だより

平成26年6月3日 発行

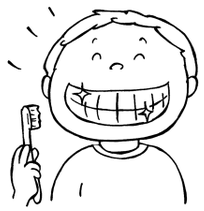
４月から始まった健康診断も、今週で全て終了します。これから健康診断の結果が返されます。結果を見て、去年よりも自分の体のどこが成長したのか、逆に悪くなってしまったところを確認して、自分の生活を見直しましょう。**治療勧告書**が渡された人は、早めに病院で受診しましょう。

さて、６月４日は『むし歯予防デー』です。歯科健診で **歯肉炎** という言葉を聞きませんでしたか？歯肉炎とは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に残った歯垢(しこう)から菌が繁殖して、歯ぐきが炎症を起こしている病気です。今回、中央中の歯科健診では約８割の人に歯肉炎の診断がされました。

歯肉炎は正しい歯みがきの方法を行えば、自分で治せる病気です。今回の保健だよりでは、歯肉炎を予防・撃退するための方法を紹介します。

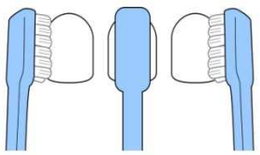
①歯垢をきれいに取り除こう

おいしいごはんやお菓子を食べたり、ジュースを飲んだり…。歯に付いた食べカスや糖分などの歯垢は、その日のうちに落としきりましょう。１回だけの歯みがきでは、その日の歯垢を100%落とすことは難しいので、ご飯を食べた後は必ず歯みがきをしましょう。



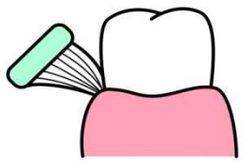
②歯と歯の間、歯と歯ぐきの間を磨こう

歯垢がたまりやすい場所は、**歯と歯の間** と **歯と歯ぐきの間**です。この場所から歯垢の雑菌が増えて、むし歯や歯肉炎を起こしやすくなります。ブラッシングの方法に気を付けると、きれいに取ることができます。



歯と歯の間

左の絵のように歯ブラシを縦に使おう。ブラシのわきの部分を歯と歯の間に当て、上下に動かそう。前歯の間や歯が前後に重なって生えている所は特に気を付けて磨こう。



歯と歯ぐきの間

歯ブラシが当たると少し痛いと感じたり、血が出たりする場所は、ブラシの毛先を４５度に倒し、左右に動かそう。小刻みに動かして歯肉をマッサージしよう。

◎毎日の歯みがきを見直して、健康な歯と歯ぐきを手に入れましょう！

ブラッシング指導（１年生）

５月２９日(木) ６時間目に、各クラスに講師として歯科衛生士さんをお迎えして、ブラッシング指導を行いました。

歯科衛生士さんは手作りの表や図、歯の模型など使って、ブラッシングの方法を丁寧に分かりやすく教えてくださいました。今回はデンタルフロスの使い方も教えていただきました。

今回のブラッシング指導では、１週間付いている歯垢とその日に付いた歯垢の色が分かれる「ツートーン」と言う染めだしを行いました。歯科衛生士さんに指導してもらいながら、染めだしで色が染まったところをブラッシングとデンタルフロスで磨きました。

ブラッシング指導で教わった歯の磨き方を毎日の歯みがきで身につけて、健康な歯を保ちましょう！

～豆知識～ 歯科健診でよく聞く不思議な記号…。いくつか解説します！

斜線(／)…健康な歯が生えています。このまききれいな歯を保ちましょう。

Ｃ …むし歯があります。すぐに歯医者さんで治療してもらいましょう。

ＣＯ …要観察歯とも言います。初期の虫歯があります。毎日の歯みがきで治ることもあるので、歯医者さんのブラッシング指導を受けて下さい。

歯周病…歯ぐきが炎症を起こしています。放っていると大変！治療してもらいましょう。

今月の保健だよりを作った、実習生の**光 菜月**です。

現在、十文字学園女子大学で、心理学と養護教諭になるための勉強をしています。将来はみなさんが、笑顔で安心して学校生活を過ごせるような養護教諭になることが夢です。

実習期間は６月６日までです。みなさんが元気に楽しい学校生活を送れるよう、残り４日間全力で頑張ります！ぜひ声をかけてくださいね。