

# ほけんだより

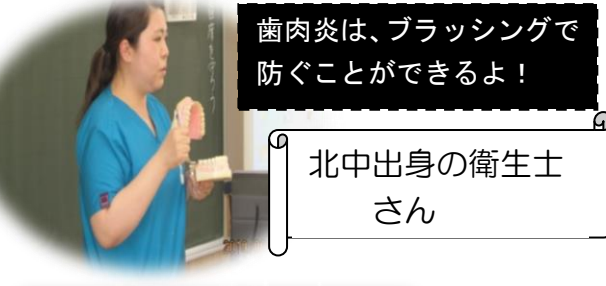


## 「歯と口の健康教室」

6月24日(月) 歯科校医の廣瀬一弘先生による「歯と口の健康教室」(2年生対象)を実施しました。今年度、初めて北中生の口の中を診ていただきましたが、2年生の口の中の現状や感想をお話しされました。また、歯科衛生士の方から“正しい歯の磨き方”を教えていただいたことで、改めて歯と口の健康についてふりかえることができました。



口腔内カメラを使ってチェック!



歯肉炎は、ブラッシングで防ぐことができるよ!

北中出身の衛生士さん



※ブラッシング指導中、唾液が口の中に溜まり手洗い場へかけこんでいる人もいました。唾液は①でんぷんの分解を助ける。②口の中の汚れを洗い流す。③酸性になった口の中や歯を修復する。という役割があります。食べ物を噛む時、よく噛んで唾液をたくさん出すとむし歯になりにくい仕組みになっているんだよ!

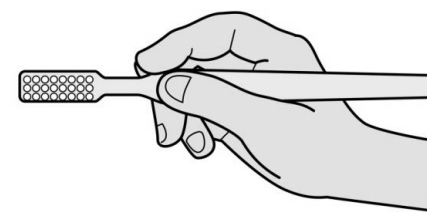
### 中学生に適した歯ブラシ



- ◎ヘッドは小さく
- ◎毛先は平たく
- ◎硬さは「ふつう」

この三拍子そろった歯ブラシを使おう!

### 歯ブラシの持ち方「鉛筆持ち」



細やかに、小刻みに動かして磨くことができるよ!



### これって、なんで歯にいいの?

#### ◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします

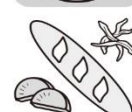


- ・干しいたけ
- ・ごぼう ・レタス
- ・切干大根 ・きのこ類

#### ◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります



- ・さきいか ・みりん干し
- ・たくあん ・フランスパン

#### ◇カルシウムが多い



歯の質をよくします



- ・乳製品 ・小魚
- ・大豆 ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう! ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

Q. 歯ブラシの先端部は、何という名前?



Q. 歯茎から血が出たら歯を磨くのをやめたほうがいい?

血が出るということは、歯茎が炎症を起こしている可能性があります。これらの治療や予防にはプラークコントロールが一番大切です。恐れずに歯みがきをしてお口を清潔に保ちましょう。すり傷のような痛みがある時は、歯ブラシによって歯茎を傷めている可能性もあるので、鏡で場所を確認してその部分にブラシが直接当たらないように磨く。

Q. 唾液は1日どれくらいの量が出ているの?

唾液が1日にできる量は、約1000~1500ml。日中起きている間は、唾液の力によって歯は守られていますが、眠っている間は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすいのです。

寝る前の歯みがきが