

# ほけんだより 7月

6月27日(月)5時間目に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。

2・3年生の皆さん、覚えていますか?廣瀬先生は、「北中学生の虫歯が少ない。すごい!」とお話してくださいました。廣瀬一弘先生にほめていただけると、嬉しいですね。

これからも、口の中を清潔せいけつ たもに保っていきましょう。

## 「歯と口の健康教室」



きれいに磨いたはずなのに  
こんなに赤くなるなんて...



お礼の言葉を溝上菜以さんが  
言ってくれました!  
ありがとうございました。



廣瀬一弘先生より、2年生の口の中の現状や感想をお話していただき、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。

〈 良い歯ブラシ 〉

- ◎ヘッドは小さく
- ◎毛先は平たく
- ◎かたさは「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 「えんぴつ持ち」

細やかに、小刻みに動かして磨くことで歯と歯の間に歯ブラシの毛先が入りこみよりきれいに磨くことができるよ!

Q. 歯ブラシの先端部は、何という名前?

全面  
つま先  
わき  
かかと

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口の中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きましょう。

Q. 唾液は1日どれくらい量が  
出ているの?

唾液が1日にでる量は、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。眠っている間は唾液の分泌が少なくなるため、細菌が増え、むし歯になりやすいのです。

**寝る前と起きた後の歯みがきが大事!!**

### 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