



ほけんだより

6月号
武雄北中学校
保健室



なぜ今？中学生のフッ化物洗口

6月から始まるフッ化物洗口、実は中学生の今だからこそ、とても大きな意味があります。

【むし歯をつくる「4つの原因」】

むし歯は、次の4つの要素が重なったときに発生します。

- ①歯の質（酸への強さ、もともとの個人差）
- ②糖分（おやつやジュースの種類・量）
- ③時間（だらだら食べ、夜遅くの飲食）
- ④むし歯菌（お口の中の菌の数）

中学生になると、部活や塾で生活リズムが変わり、②や③のリスクが高くなりがちです。だからこそ、①の「歯の質」をコントロールしてあげることが最大の防御になります。

イラストを削除
しています

イラストを削除しています

【奥歯のさらに奥！「第二大臼歯」】

小学校高学年から中学生にかけて、奥歯のさらに奥に「第二大臼歯（12歳臼歯）」という永久歯が生えてきます。生えたての歯は、まだ完全に硬くなっておらず、赤ちゃんのように弱くて傷つきやすい状態です。さらに、一番奥にあるのでハブラシが届きにくく、とてもむし歯になりやすいという弱点があります。

フッ化物洗口で
むし歯予防

イラストを削除しています

思春期の歯肉炎

最近、歯磨きをすると歯ぐきから血が出る…ということはありませんか？

中学生の時期は、体が大人へと成長するために「性ホルモン（エストロゲンなど）」の分泌が急激に増えます。

実はむし歯菌や歯周病菌の中には、この性ホルモンを“大好物”として増殖する菌がいるのです。そのため、思春期はいつもと同じように過ごしていても、歯ぐきが敏感に反応して腫れやすくなります（＝思春期性歯肉炎）。

さらに部活や塾で生活が不規則になり、歯磨きが雑になると一気に菌が増えてしまいます。対策は、「鏡を見て、歯と歯ぐきの境目を優しく丁寧に磨くこと」。体が成長している証拠だからこそ、お口のケアも大人仕様へアップデートしていきましょう！

健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

	健康な歯肉	色	状態	出血
健康な歯肉		薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉		赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

表の保健だよりを読んだ後に挑戦！まちがいは全部で7つ



答え：奥の先生が持っている荷物/手前から4人目の女子のメガネ/一番手前の女子の髪留め
左はじのコップ/手前から2つ目の蛇口/右のドアの左側の窓/右はじの女子のリボン