



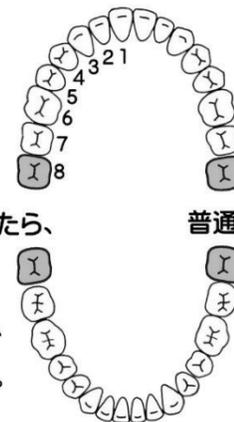
ほけんだより 11月

令和4年 11月2日
鶴ヶ島中学校 保健室



奥歯の奥に

前から数えて8番目だったら、それは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんと相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。

しっかり数えてみよう。



11月8日は、いい歯の日

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を国が推進しているのを知っていますか。

永久歯は28本、年を重ねると様々な要因で歯を失ってしまうことがあります。その中でも特に多いのは歯周病です。

歯の健康を守るためには子供のころからのケアが大切です。生涯使う自分の歯を大切にしてください。



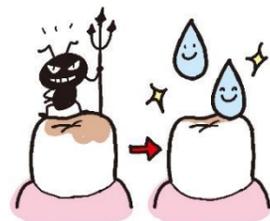
むし歯を治療しよう！！

6月の歯科健診でむし歯が見つかった人 50人

※11/2 現在

治療した人 11人

治療していない人 39人



11月時点で治療報告がない方には、今月中に再度治療勧告書（水色の用紙）をお渡しします。治療完了・治療中の方は、歯科医院で記入していただきご提出ください。歯科医院での記入が難しい場合は保護者の方が記入していただいても構いません。

今年度、ズキズキとした歯の強い痛みには耐えられず、早退した生徒が数名いました。3学期には、入試や宿泊行事があります。大事な日に歯が痛くなってしまうと予定が崩れてしまいます。むし歯がすでに見ついている人や気になる歯がある人は、早めに歯科医院へ行って治しておきましょう。

体のなかで一番硬い場所はどこ？



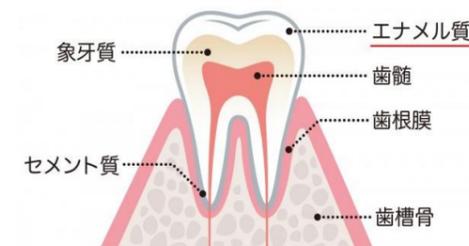
正解は、「歯」です。歯の表面のエナメル質という場所が体のなかで一番硬いのです。その硬さは、水晶に匹敵します。硬くて丈夫な歯があるから、私たちは硬い食べ物を噛み砕いて食べたり、歯を食いしばって強い力を出したりすることができるのですね。

硬くて強いエナメル質ですが、ひとつだけ弱点があります。それは、酸性の状態が続くと溶けだしてしまうことです。このことを脱灰といいます。

口腔内は中性ですが、食事をするとき食べ物そのものの酸や、細菌が食べ物を分解しようと出す酸により、口の中は酸性になり脱灰が始まります。

通常、唾液の働きにより口腔内は中性の状態に戻っていき、同時に脱灰された部分も修復されていきます（再石灰化）。

ところが、食事の時間が長かったり、頻繁にお菓子を食ったりジュースを飲んだりしている人は酸性の状態が長く続き、脱灰が進みむし歯になるリスクが高くなってしまいます。



お知らせ

歯垢染め出し検査を行います

今年も保健委員会の活動で歯垢(歯の汚れ)の染め出しをして磨き残しを調べます。

ピンクの錠剤が一人一錠配られます。家で検査をしてプリントを保健委員に提出してください。提出期限・やり方は保健委員から説明があります。ご協力をお願いします！！

歯垢染め出し検査で赤く染まった場所は、磨き残しがある場所です。自分の歯並びや磨き方の癖を発見して今後の歯磨きに活かしていきましょう。