

# 保健だより

「歯と口の健康教室」特別号  
1年保健委員会 作成

1月29日(木)に、1年生で「歯と口の健康教室」を行いました。  
そこで学んだ内容を1年保健委員がまとめ、保健だよりを作成しました。  
両面印刷で、各クラス半面ずつ担当しています。  
1-4は、2月19日(木)お昼の放送の原稿を担当しました。

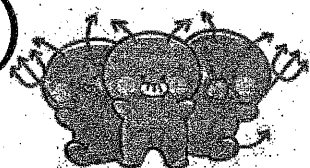
## ★むし歯の成り立ち・進行について

### むし歯の成り立ち

①歯質 むし歯になりやすい歯、なりにくい歯があります。

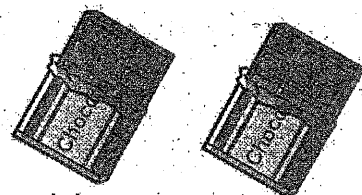
②菌 特に多い菌はミュータンス菌という

③糖質(砂糖など)



この3つが原因でむし歯ができます！！

### むし歯の進行

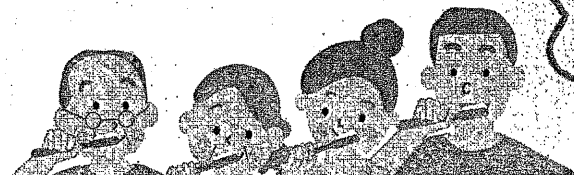


C1...まだマシだが穴がある(小さい穴)

C2...c1に比べて穴が大きくなる

C3...むし歯が神経にあたり  
痛くなる

C4...歯を抜く手段になる



むし歯を防ぐために  
歯磨きをしっかりとしましょう！

### CO・GOについて、歯周病の原因・進行について 要観察歯(co)とは？

まだむし歯にはなっていないけどそのまま放置しておくとむし歯になる歯のことです

#### そのためには？

フッ素など使ってむし歯にならないようにする。丁寧に歯磨きをして病氣にならないようにする。

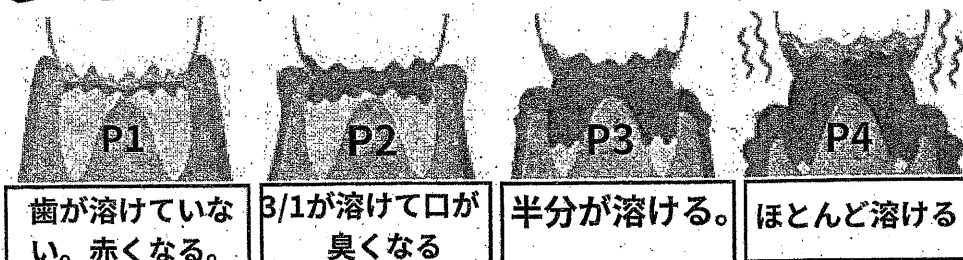
#### 要観察歯の特徴

白い濁りや着色、ざらつきが見られる

歯の骨のほうを支えられなくなっている

#### 歯周病とは

歯の根本が赤く腫れる。

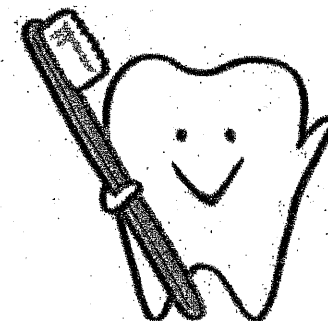


### GO(ジーオー)軽度の歯肉炎とは？

歯ぐきがまるくはれていたり赤くなっている

#### そのためには？

正しく歯磨きしたり日々の生活をきちんとすることが大切です



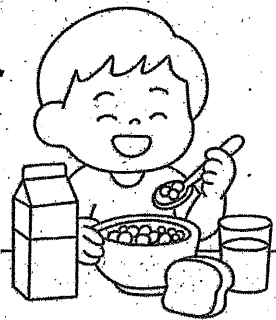
## 【だ液の大切さ】

### だ液とは

しっかりと噛むと出てくる大切な役割を持ったものです。  
1日に1000～1500mlの量が出ます。

### だ液を出すことによるメリット

- ・ 食べ物をまとめて飲み込みやすい
- ・ 味を感じやすくなる
- ・ 消化を抑える
- ・ むし歯を抑える など



だ液を出すマッサージなどもあります  
調べてやってみましょう！

### 《噛むことの大切さ》～ひみこのはがいーぜ～

ひみこのはがいーぜという言葉聞いたことがありますか？

ひみこのはがいーぜ…よく噛んで食べることの8つのメリット  
の頭文字をくっつけた言葉

- |             |          |
|-------------|----------|
| ① 肥満予防      | ④ 歯の病気予防 |
| ② 味覚の発達     | ⑤ がん予防   |
| ③ 言葉の発音はつきり | ⑥ 胃腸快調   |
| ⑦ 脳の発達      | ⑧ 全力投球   |

だ液を出すこと噛むことどちらも大切です。  
普段の生活から意識しましょう！

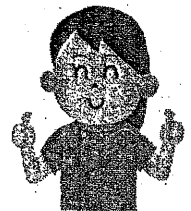
## ＜唾液腺マッサージについて＞

唾液腺マッサージをすることで耳下腺・顎下腺・舌下腺という3つの唾液腺の唾液の分泌が促進されます！

マッサージのやり方についてお話します

### ＊耳下腺マッサージ＊

3本の指を耳の前(上の奥歯あたり)に当て  
くるくる回すようにやさしく押す。

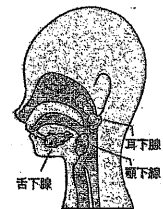


### ＊顎下腺マッサージ＊

耳の下から顎の内側のくぼみを顎の先に向かって  
親指でやさしく押す。

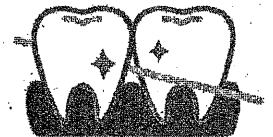
### ＊舌下腺マッサージ＊

顎の先の少し後ろ柔らかいところに  
親指をぐーっと押し上げる。



## ＜歯間ブラシについて＞

歯と歯の間に通し、ノコギリを引くように  
ゆっくり小さく動かす。



歯ブラシで取れないところの汚れも  
取れる。

だからみんなしたほうがいい。

