



平成 30 年 12 月 18 日(火)

大阪市立新箕中学校

保 健 室

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？

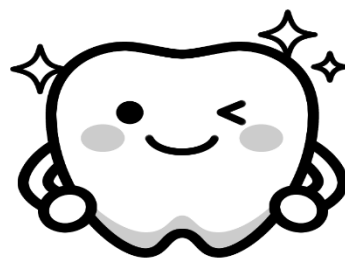
これからが冬の寒さの本番です。体調を崩しやすい時期でもあります。クリスマスやお正月などワクワクしている人もいれば、受験勉強が頑張るところの人もいることでしょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、体調を整えましょう。



先月、1年生で「歯と口の健康教室」を行いました。 歯科校医の康先生にも、歯と口について教えていただきました。

保健美化委員から虫歯や歯周病について、歯磨きの方法などの説明を受け、自分の口の様子を観察してみました。康先生のお話の中では、歯はお尻の穴よりも細菌が多いときいたときには「え〜!!」と驚きの声があがり、歯や口についてそれぞれ考える時間となりました。

授業後の振り返りシートでは「大変よく分かった」「まあまあ分かった」と回答のあった人は98%でした。また、今回の話をきいて、これから虫歯や歯周病予防に気を付けようと思った人は100%でした。



☆ 振 り 返 り シ ー ト で で た 質 問 に お 答 え し ま す ☆

1. 歯磨きを毎日しているのに、なぜ虫歯になるのか？

A 磨き残しがあると、歯垢がたまり虫歯になります。歯ブラシや糸ようじを使って、磨き残しをなくしましょう。

2. 毎日歯磨きをしても、歯肉が腫れて血がでた場合、どうしたらいいですか？

A 毎日の観察で歯肉の腫れや出血が著しい場合には、歯医者さんに相談しましょう。

3. なぜ口内炎ができるのですか？

A 口内炎の原因はストレス、栄養不足、口の中を噛む、病気の影響など。口内炎ができれば普段の生活を見直すきっかけにしてみましょう。

4. なぜ歯があるのですか？

A 歯には食べ物を噛みくだく、発音を助ける、顔の形を整え美しい表情をつくる、歯ごたえを楽しむ味覚を豊かに保つ役割があります。

5. 奥歯の磨き方はどうしたらいいですか？

A 奥歯周辺は歯ブラシが入りにくく、磨き残しの多い所です。1本、1本細かく磨き、歯ブラシを縦やななめにして、奥歯の内側、外側も磨きましょう。

6. 歯に穴があくのは何日くらいかかりますか？

7. 通常の歯から虫歯になるまで、およそ何日、何ヵ月かかるのですか？

A 虫歯はいきなり歯に穴のあくものではありません。歯の成分が徐々に溶けて、やがて歯に穴があき虫歯になるのです。磨き残しの状態、唾液の出る量、食べ物の種類によっても虫歯になるスピードはかわってきます。保健美化委員会ではお酢に本物の歯をつけて実験してみたところ、45日後には、歯の白い部分はすべて溶けてなくなってしまいました。