

風が冷たくなってきました。朝夕と日中の寒暖差が大きいため、体調をくずしやすい時季です。こんな時こそ、「**朝ごはんと充分な睡眠**」という毎日の習慣が私たちの健康を守る武器になります。
「朝ごはんと充分な睡眠」を軸に、一日一日を大切に過ごしましょう♪



◆ さて みなさん、歯医者さんに行きましたか？

歯医者さんで、教えてもらったブラッシング法を毎日、ていねいに行ってていますか？

7月の保健だよりで下記のようなお知らせをしました。

7月の内容です

歯科の校医の先生がきちんと歯みがきができるいると認めた人は、たったの14人。 1つ以上「う歯（むし歯）」がある人は、約64%。

歯科の校医の先生は、次のように話されました。

- 歯垢・歯石がある人が多く、う歯（むし歯）であるかどうかみるのは、大変、むずかしかった。まず、歯医者さんに行って、お口の中のそうじをしてもらってください。

◆ 歯垢（プラーク）とは、単なる「食べかす」ではありません。「食べかすではないので、うがいではとれません」 細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、白色または黄白色のネバネバした物質のことをいいます。



1mgには1億個以上の細菌が存在しています。 むし歯の原因菌である細菌（ミュータンス菌）は、歯に付着しやすく、強固な歯垢を形成するため、早めに歯磨きなどで取り除くことが大切です。

歯垢を放置すると、歯石となり、「歯肉（歯の土台）」にも炎症があらわれ、歯茎がはれたり、歯磨きをすると、血が出たりします。ひどくなると、「歯」が抜けてしまします。

なので、まだ、歯医者さんに行っていない人は、まずは、歯医者さんに行きましょう。歯医者さんに行った人は、毎日のケアをていねいにしましょう！！



人間の歯は、乳歯から成人の歯へと、1度しか生え変わりません。私たちは、約28本から32本の歯で一生を送ります。一生とは、100歳位までです。(100歳以上の人もいると思います)想像してくださいね。

1度、抜けてしまったら、もう生えてきません。1度、むし歯になった歯は治療しないかぎり、治りません。治らないだけではなく、隣の歯、その隣の歯、とむし歯は増えてしまいます。また、口臭の原因になります。

★歯の役割はたくさんあります。(一部を紹介します)

①成績アップ「脳の発達を助けます」

→かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります

②スポーツにも深く関係

→かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・集中力など運動能力がアップします。

③長寿にも関係→自分の歯で、しっかりかんで消化を助け・味わっ

て食べる習慣こそ、長生きできるポイントです。



←自分の歯を想像して、歯みがきのシュミレーションをしてみましょう。

朝食後・夕食後・ねる前はていねいにみがく！
昼食後はすぐにぶくぶくうがいをしましょう。

★現在の受診票提出生徒(むし歯の治療に限る)
は、59人(10月16日現在)

○歯石や歯肉炎の疑いなどむし歯以外で受診
票を提出した生徒は、40人(10月16日現在)

