

保健だより

11月号

上溝南高校 保健委員会

少しずつ風が冷たくはり、秋らしくなってきましたね。
また、紅葉が美しく染まり、散歩が楽しい季節にもなりました。
今年ももう残りあと2ヶ月！体調管理を怠らず元気に過ごしましょう。
ところで皆さん、11月8日は「いい歯の日」だということを知っていますか！
11月の保健だよりでは、この日にちなんで歯について調べたことをのせます。

11月8日はいい歯の日！！

毎年11月8日は、118の語呂合わせでいい歯の日と呼ばれています。それに関連して、歯について調べたことを載せます。



みなさんは、歯肉炎・歯周炎というものを知っていますか？

歯肉炎は、歯周病の初期の段階で、歯茎のみに炎症が起きている状態です。

歯周炎は、歯茎だけでなく、歯を支えている骨（歯槽骨）にまで炎症が進行している状態です。

原因は様々ありますが、歯肉炎の一般的な原因は、プラーク（歯垢）と呼ばれる歯の表面に付着している細菌のかたまりです。プラークがブラッシング（歯磨き）で除去しきれていないと、その残ったプラークの中の細菌の毒素などが歯肉に炎症を起こし、歯肉炎になります。歯肉炎がさらに悪化すると歯周炎に進行します。



健康な歯肉

- ・薄いピンク色の歯肉。
- ・歯と歯の間に歯肉が入り込んで弾力がある。
- ・歯肉が引き締まっている。
- ・ブラッシングでは出血しない。

歯肉炎

- ・赤色の歯肉。
- ・歯と歯の間の歯肉が丸みを帯び膨らんでいる。
- ・ブラッシングで出血する。
- ・腫れた歯と歯肉との間に歯垢が溜まり歯肉炎が悪化する。

歯周炎

- ・赤紫色の歯肉。
- ・歯と接している歯肉が更に腫れる。
- ・ブラッシングで出血や膿がでる。
- ・歯と歯の間が広がり、食べ物もよく詰まる。
- ・歯肉が退縮して歯が長く見える。
- ・歯周ポケットが深くなり骨（歯槽骨）が溶ける。

健康な口腔状態を保つためには??

歯肉炎は正しい治療を受ければ治すことができますが、歯周炎になってしまうと完全に治すことができず、進行を防ぐことしかできません。

歯肉炎を治し、歯周炎の進行を防ぐためには、正しいブラッシングの方法を身に付け、歯垢を取り除いて、歯石のない口腔内を維持し続けることです。

歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラークはおよそ60%しか除去することができません。歯ブラシのほかにもフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間の歯ブラシが届かないところのプラークを除去する必要があります。

自己流のブラッシングを続けていると磨き残しがあったり、磨き方に癖があったりと自分では気づかないところにプラークが残っていることが多くあります。そのため、定期的に歯科医院で検診を受け、虫歯のチェックやブラッシング指導を受けることがとても重要です。



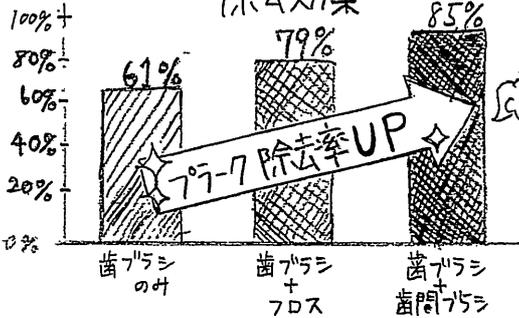
毎日の
むし歯・歯周病
対策

今日から始める

すき間ケア!

すき間(歯間)の
プラーク(歯垢)は
歯ブラシだけでは...
除去できない!

歯間部のプラーク
除去効果



すき間ケア Q and A

Q 歯みがきの前と後、
どちらがよい?

A. 順序はどちらでも
構いません。

! プラーク(歯垢)の
たまりやすい部位

歯と歯の間

この部分は
デンタルフロス・
歯間ブラシを
用いたケアが
必要です。

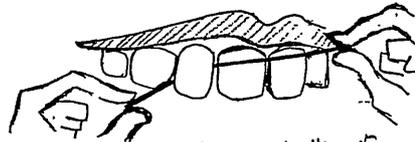


デンタルフロスの 使い方

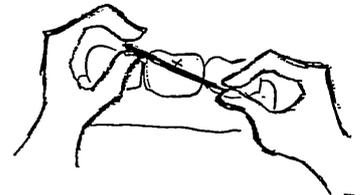
! 注意 デンタルフロスが歯に引っかかる時は、
視歯器(歯垢)の付着が起きているかも!

① 歯の側面をたたく
ゆくり歯間に挿入します。

② 左右の歯の側面をこするよ
うにして、数回動かします。



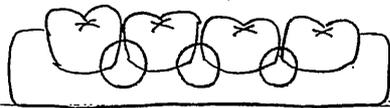
* 勢いよく挿入すると歯ぐきを傷つける
ことがあり、炎症がある際は出血しやすいです。



すき間ケア用品は

すき間に合わせて選びます。

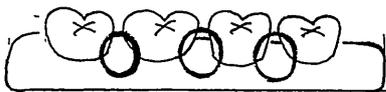
〔狭い場合〕



指巻きタイプと
ホルダータイプがあります。

デンタル
フロス

〔広い場合〕



すき間にあたる
歯間ブラシのサイズを
選びましょう。

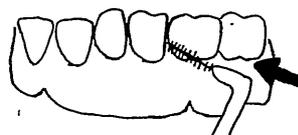
歯間
ブラシ

歯間ブラシの 使い方

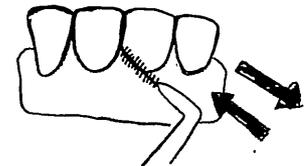
! 歯間ブラシの毛が乱れたり、
ワイヤが曲がたら取り替えます。

① 歯と歯ぐきの境目にそって傷つけ
ないようにゆくり挿入します。

② 歯面に沿わせて2~3回前後
させて清掃します。



* 勢いよく挿入すると歯ぐきを傷つける
ことがあり、炎症がある際は出血しやすいです。



神奈川県健康医療局健康増進課「今日から始めるすき間ケア」より

11月・12月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

11月・12月のスクールカウンセラー来校日は、11/1(水)、8(水)15(水)、22(水)、12/13(水)、20(水)です。

スクールソーシャルワーカー来校日は、11/1(水)、8(水)15(水)、22(水)、29(水)、12/13(水)、20(水)です。

希望者は担任の先生、または柴田先生(保健体育科)、養護教諭まで希望の日時を申し出てください。予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

今年1年間のSC・SSWの来校予定日は、【上溝南高校ホームページ】—【在校生・保護者の方へ】—【スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー来校日】より確認できます。