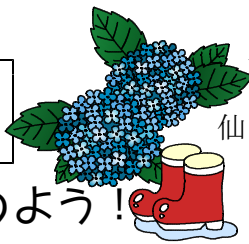


HEALTH LIFE



令和元年 6月3日

仙台市立生出中学校
No. 3

6月の健康目標－歯の健康に努めよう！

6月の保健行事

27日(木) 13:45～ 1, 3学年 耳鼻科検診 保健室 耳の穴が見えるように髪の毛を耳に掛ける

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯は毎日の手入れと食事から作られます。

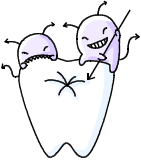
歯科検診の結果から

むし歯のある人は早く治療しよう！

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
	4.9 2.4	4.9 7.3 4.9		2.4									9.8 7.3 4.9				
上段:未処置歯%			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
中段:要観察歯%			2.3														
下段:処置歯%			2.4								2.4						
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
	2.4 4.9	7.3 4.9	2.4									2.4 9.8	2.4 2.4 7.3				

永久歯ではむし歯のできやすいところは「6番目の第一大臼歯と7番目の第二大臼歯」です。奥歯のかみ合わせには深く複雑な溝があるため、食べかすや歯垢が溜まりやすく落としにくい部分です。

また、歯の生え替わりの時期は、歯並びが整っていないので、歯ブラシの毛先が届きにくくむし歯をつくりがちです。

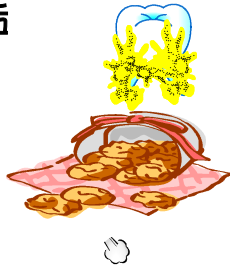


〈歯と口のクイズ〉 a, b, cのうち、正しいのはどれ？

<p>Q1 むし歯が一番出来やすい時間はいつ？</p> <p>a 食べた後</p> <p>b 寝ている間</p> <p>c 朝起きた時</p>	<p>A1 身体の中で一番硬い「歯」。歯の弱点として、口の中が「酸性」になると、歯の表面が溶けること。これがむし歯。口の中が酸性になる時間は、食事やおやつを食べた時。でも、口の中を中性に戻してくれる「だ液」が、むし歯になるのを防いでくれる。ただ、寝ている間は、だ液はあまり出ない。このため、口の中が酸性の状態が続いてむし歯になりやすい。(正解はb寝ている間)</p>
<p>Q2 この中で歯(エナメル質)より柔らかいのはどれ？</p> <p>a 鉄</p> <p>b ダイヤモンド</p> <p>c 水晶</p>	<p>A2 物の硬さを表す「モース硬度(物と物をこすり合わせて傷ついた方が柔らかいとした数字)」10段階で一番硬いのが「10」。このモース硬度で比べると、「ダイヤモンド=10」「水晶=7」「鉄=4～5」そして歯の一番外側のエナメル質は「7」。水晶と同じ硬さで、鉄は歯より柔らかい。(正解はa鉄)</p>

Q3 この歯石の正体ってなんだろう？

- a 固くなった歯垢
- b 食べ物のかす
- c 歯のかけら

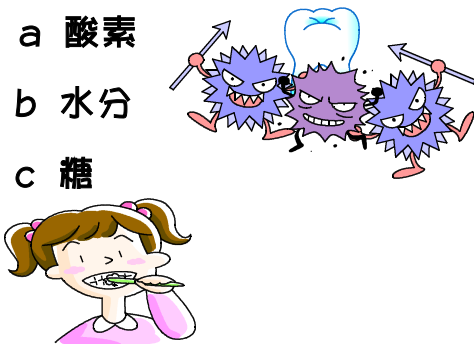


A3 口の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌が沢山いる。この細菌たちがくっついて固まったものが「歯垢」。なんと1mgに1億個以上の細菌が！白っぽくネバネバした歯垢は歯にくっついて舌で触るとザラザラする。歯垢はていねいに歯磨きすると落とすことが出来る。しかし「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」の歯垢は残りやすく、残ってしまった歯垢はしばらくすると石のように固い歯石になる。

(正解は a 固くなった歯垢)

Q4 歯周病菌が嫌いなものは？

- a 酸素
- b 水分
- c 糖



A4 歯周病菌は酸素を嫌う「嫌気性細菌」。歯と歯ぐきのすき間の「歯周ポケット」は酸素が少なく、歯周病菌にとって居心地の良い場所。歯周病菌は歯周ポケットから歯ぐきを攻撃して歯周病を引き起こし、歯を支える骨まで溶かして、ついに歯が抜けてしまうことも。

歯ぐきが赤く腫れ、歯磨きをすると血が出るのは、歯周病の始まりかもしれない。軽度のうちならばていねいな歯磨きで数日のうちに治ることもあるので、歯医者さんでブラッシングのアドバイスを受けよう。(正解は a 酸素)

Q5 歯ブラシはどれと同じ持ち方？

- a お箸
- b 鉛筆
- c ラケット



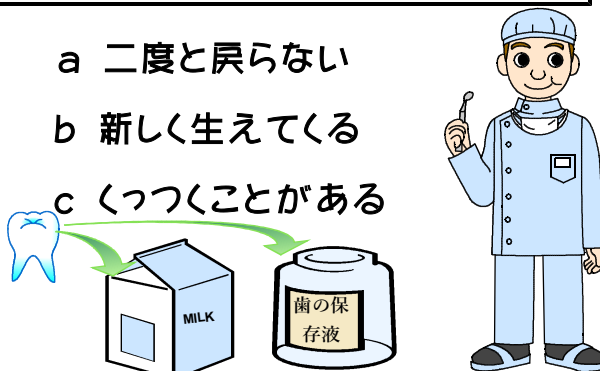
A5 歯ブラシの持ち方は鉛筆もちだね。他にも歯磨きのポイントが。

- 1 力を入れすぎないこと
(歯に当たった毛先が広がらないくらいの力加減)
- 2 小刻みに動かすこと
(1~2本の歯を20回くらいこするイメージで動かす)
- 3 歯並びや歯の形に沿って磨き方を変えること
(前歯は歯ブラシのかかとを使って、歯並びがガタガタしている所は歯ブラシを縦に入れて磨く。)

◎ 鏡で確認しながら磨くと上手いく
(正解は b 鉛筆)

Q6 怪我で歯が抜けちゃった！どうなる？

- a 二度と戻らない
- b 新しく生えてくる
- c くっつくことがある



A6 歯はとても固くて頑丈だが、強い衝撃で抜けたり、折れたりする。取れてしまった歯は、元の場所にくっつくことが出来るかもしれない。ただし、「歯根膜」さえ死んでいなければ。

抜けた歯の根元を触ったり、水道水でゴジゴシ洗うと歯根膜が死んでしまいくっつかなくなる。歯の保存液に漬けられると良いが、なければ牛乳でも大丈夫。また、歯が元通りになるかは時間との戦いでもある。なるべく早く歯医者さんに行って、処置してもらおう。

(正解は c くっつくことがある)