

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなってくると、空気も乾燥してくるので風邪の菌やウイルスが活発になり、体調を崩す人が多くなります。冬はインフルエンザ、感染性胃腸炎などにも感染しやすい季節です。手洗い・うがい・換気・加湿など、予防を引き続きしっかりとおこない、寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

11月8日は いい歯の日！

いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年に、語呂合わせで “い(1)い(1)歯(8)の白” として作られました。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事するために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

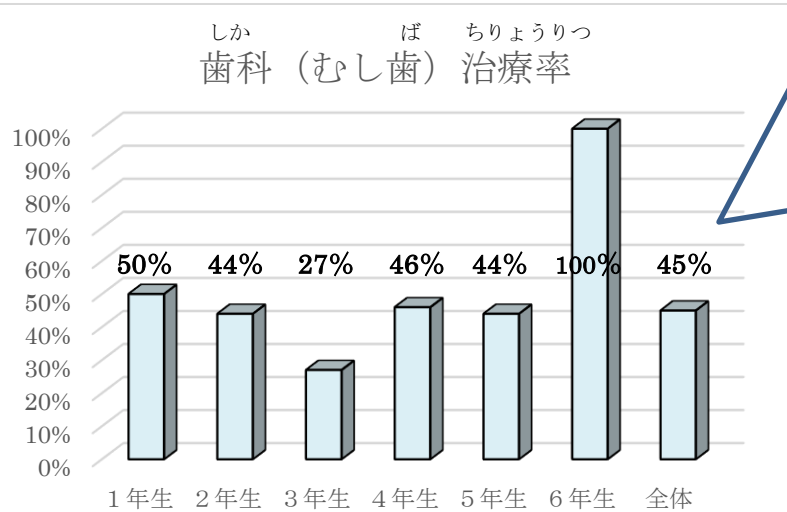
歯科の治療は済んでいますか??



歯科検診でむし歯と治療勧告書を渡されて、むし歯の治療を済ませた人は、10月30日(水)時点で全校で80人中36人です。(45%) まだ44人の人が治療をしておりません。

むし歯は自然には治りません。放置する期間が長くなると、治療が困難になります。また、他の健康な歯にも悪影響を及ぼします。

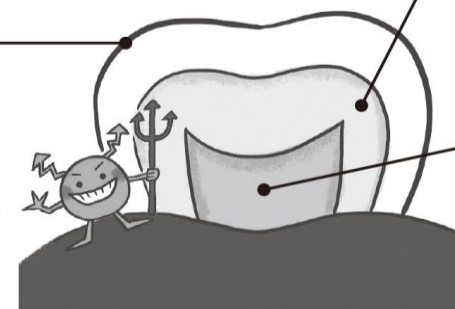
治療終了後は、治療勧告書を保健室まで提出してください。



虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても、ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。