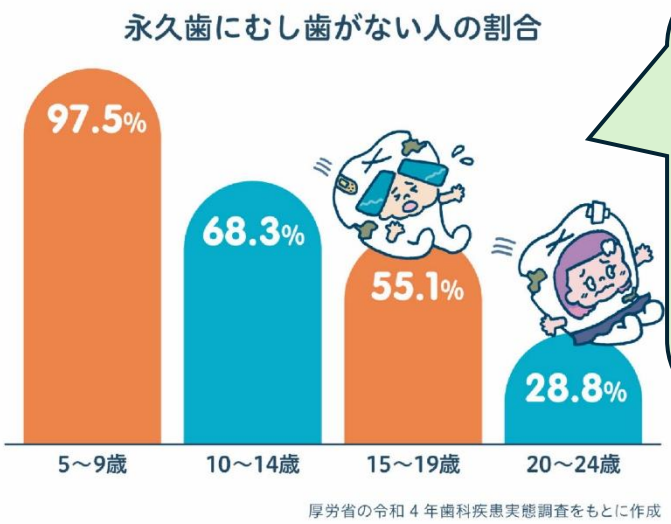
ほけんだより 11月

令和7年11月5日
燕市立小池中学校
保健室

10月21日(金)に歯科衛生士の吉澤夕美様・西村聡子様をお招きし、1年生へ歯科指導を行っていただきました。そして11月8日は「いい歯」の日です。これからも美味しく食事ができるように歯の健康は自分の力で守りましょう。



はじめに中学生になると歯を大切にする意識が薄れてきてしまうというお話がありました。右のグラフのように10代からむし歯がない人の割合は低くなっていきます。中学に進学したころから自己流の歯磨きになってしまうことが多いようです。また、思春期はホルモンバランスが不安定になり、歯肉炎にもなりやすい年頃です。

歯の健康は自分でチェックすることができます！歯肉の4つのチェックポイントを鏡を見ながらチェックしてみましょう。中学生は下唇をめくって下の前歯6本をチェックすると良いとお話がありました。

歯の汚れである歯垢(プラーク)の中では細菌がたくさんです。歯ブラシ・フロスできれいにできているといいのですが…汚れをそのままにしていると固まって歯石となります。**歯石になると歯磨きでは取れないので歯科への受診が必要になります。**



あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。



歯磨きを頑張っていても砂糖の量が多いと歯肉が腫れやすくなってしまいます…。スポーツドリンクにも実はたくさん砂糖が入っています！飲み過ぎには注意！









毎日の自分での歯磨き・フロスと定期的な歯科受診で歯を守ろう！

１年生の感想

フロスの使い方について学んだり、歯磨きの大切さを改めて感じたし、歯をよく磨こうと思いました。歯をよく磨かないと血が出たり、歯肉炎になったりするので怖いです。これからは家でフロスを使ったり、鏡をよく見て磨くように意識していきたいです。

おやすみの日だと、お昼磨きを忘れちゃうことがあるけど、ちゃんとした自分の歯で美味しいものを食べていきたいから、しっかり毎日三回磨こうと思った。大人になっても歯が悪くなることはしないよう気をつけていきたいです。



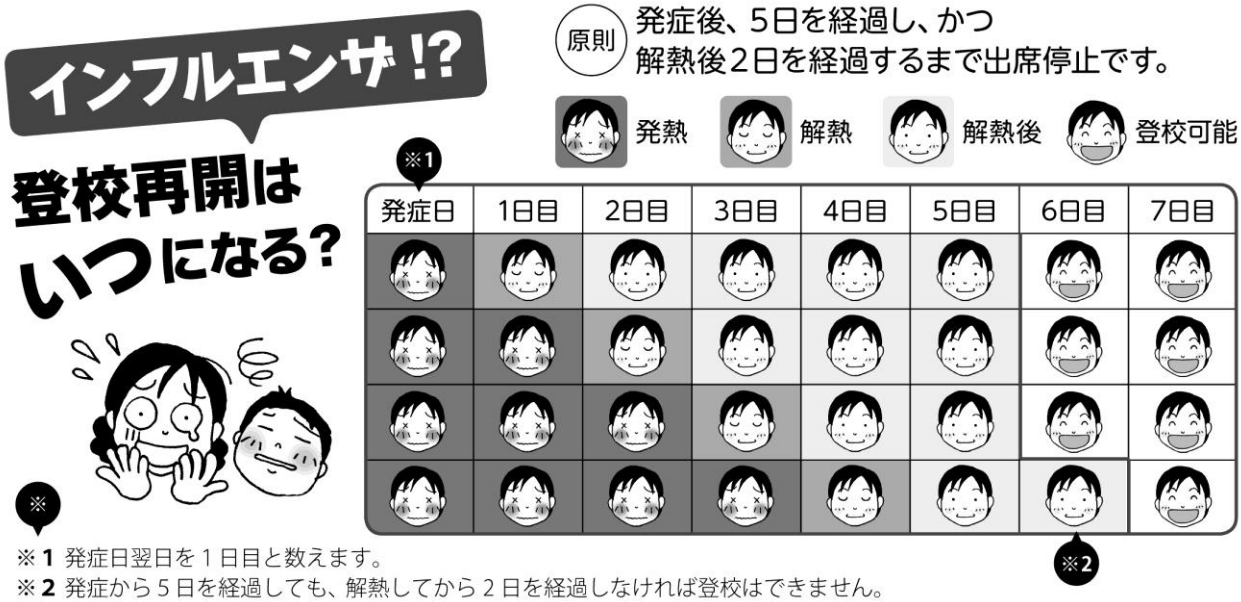
歯磨きのポイントとしての毛先をあてること、力を入れすぎないこと、小さく動かすこと意識することは直ぐにできると思うからやっていこうと思った。歯肉炎になりやすいこと、歯肉炎になっている合図を学ぶことができ、自分の歯の歯肉炎かどうかを確認することができて良かった。

歯には、いろいろな病気があることがわかったから、歯肉炎、プラークなどが無いように、歯磨きも、毎日しっかり、忘れることを無くして、デンタルフロスも、なるべく定期的にしようと思った。そして、歯医者さんでも、定期的に見てもらおうとも思った。

保護者の方へ

寒さが厳しくなり、感染症の発生が心配される季節になってきました。燕市では**インフルエンザ・新型コロナウイルスでの出席停止の場合は登校許可書の提出は必要ありません。欠席連絡の際に登校可能日をお知らせください。**

他の感染症で出席停止と診断された場合は医療機関より登校許可書を記入してもらい提出をお願いします。用紙は学校ホームページよりダウンロードできます。用紙は学校にもありますので、保護者の方から取りに来ていただくこともできます。ただし登校許可書については必ず提出が必要というわけではありません。医師の指示に従ってください。



※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

※新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症して５日経過し、かつ症状が軽快した（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある）後１日経過するまで」となります。