

保健だより

平成30年11月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りの、「実る」秋ですね。急に寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目いっぱい発揮してくださいね。

11月8日は「いい歯の日」



いい(1)歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)で保つことができます。

ちなみに毎月8日は「歯ブラシ交換の日」。「歯ブラシを買い換えるタイミングがわからない」「ついつい忘れてしまう・・・」という人は、この日に新調するといいですね。

歯みがきでは取れない歯の汚れ「歯石」



歯をみがかなくても、すぐにむし歯にならないから大丈夫だなんて思っていませんか？食後に歯をみがかないと、歯の表面に細菌の塊である歯垢が8時間ほどできて、その中にむし歯菌がいると、その菌が歯を溶かしてしまいます。また、歯垢は2日ほどで硬くなり始め、約2週間後には歯ブラシでは落とせないほど硬い歯石になります。

歯石があると、歯肉炎や口臭の原因になるだけでなく、むし歯や将来歯が抜け落ちてしまう(歯周病)リスクも高めます。歯石を防ぐためには、日頃からの歯みがきのしかたや間食のとり方に注意する必要があります。



目標は
今年中に
治療率
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。目指すのは治療率100%!

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ!

歯石が起こすトラブル



☆むし歯や歯肉炎になりやすくなる。

☆口臭の原因になる

歯石のできた歯には口臭のもととなる歯垢が付着しやすいので、口臭がひどくなります。

☆将来、歯が抜けるリスクが高まる。

歯と歯ぐきの上に歯石や歯垢が入りこむことで炎症が起きて、歯を支えている骨が弱り、将来歯が抜ける場合があります。

だらだら間食に要注意!



口の中の細菌は、甘いお菓子やジュースなどに含まれる砂糖を栄養にして増えていきます。だらだらとおやつを食べたり飲んだりしていると、細菌の塊である歯垢が増え、むし歯になりやすくなります。

間食は、甘いものを控え、時間と量を決めて食べることが大切です。

歯みがきも忘れずに

歯石のもととなる歯垢から歯を守るポイント

歯垢はべったりと歯に張り付くため、水や洗口液で口をゆすいただけでは落とせません。

歯と歯ぐきや、歯と歯の間は歯みがきにくくて歯垢がたまりやすいので、注意してみがきましょう。デンタルクロスの使用もおすすめです。

歯垢の
たまり
やすい
ところ



歯石は、歯みがきでは落ちないので、歯医者さんで取ってもらおう!!!



夜遅くまで勉強をがんばっている皆さん!!!

夜食もいいですが、勉強の合間に歯みがきをして、むし歯予防とともに眠気防止や気分のリフレッシュを!!!