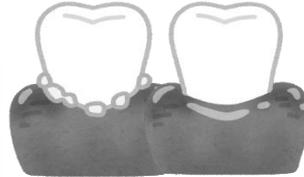




R2年11月16日
千葉市立若松中学校
保健室

先月1年生を対象とした口腔衛生指導を行いました。教育委員会の歯科衛生士の先生方が講師として来てくださった授業内容を簡単にまとめましたので、ぜひ普段の歯みがきに役立ててください。

約80%の人が歯周病？



日本人の95.3%の人が毎日歯磨きをしているのに20歳以上の人の80%近くが歯周病にかかるといわれています。つまり、歯磨きはしていても歯垢が残っているため、歯周病になってしまうのです。

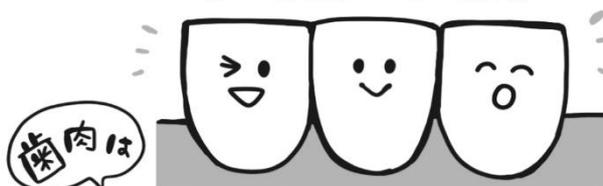
今年度の若松中学校の歯科検診では、軽い歯肉炎があるといわれた人が多くいましたので、歯周病は他人事ではありません。軽い歯肉炎は丁寧な歯みがきをすることで改善ことができます。

歯みがきのポイント

- ① えんぴつを持つように歯ブラシを持つ
- ② 歯ブラシを当てる場所(歯ぐきと歯の境目・歯と歯の間)に気をつける
- ③ やさしい力で、小さく動かす・たてにも動かす
- ④ 鏡を見ながら確認する

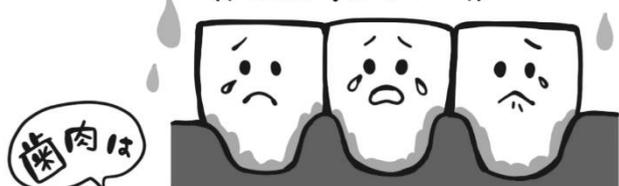
歯周病をふせごう！ 歯周チェック

《健康な状態》



- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締まっていて硬い

《歯周病かも》



- 赤・ほろい色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

若松中の1年生にアンケートをとりました！

歯みがきをていねいにしている 82%

多くの生徒がていねいな歯みがきをしていると回答していました。部活動や家庭学習などで朝も夜も忙しくなりがちな中学校生活ですが、素晴らしいですね。しかし、実は1年生の中では歯科検診で7割近くの生徒が軽い歯肉炎といわれたクラスもあります。

◆みがきやすいところだけ歯ブラシしていませんか？

◆歯だけでなく歯ぐきとの境目もみがいていますか？

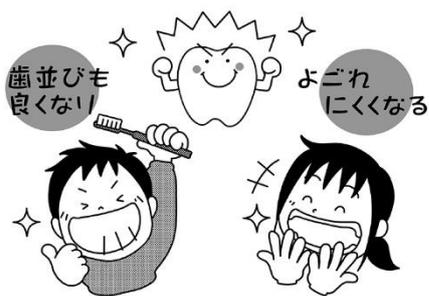
今月の保健だよりをよく確認し、日々の歯ブラシをより効果的なものにしましょう。

歯をみがくと血が出る 33%

歯みがきの最中に口の中で血の味がしたことはありませんか？それは歯肉炎のサインです。歯肉炎になると、歯ぐきが腫れて出血しやすくなります。歯と歯ぐきの境目をていねいにみがくと改善されるので意識して、優しく細かく歯ブラシを動かしましょう。

(1年口腔衛生指導のワークシートより集計)

むし歯予防になる



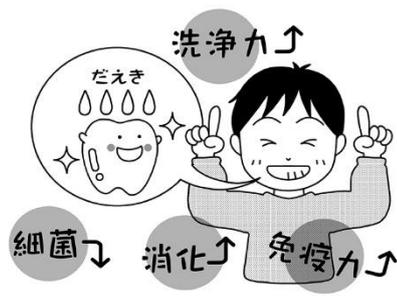
肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいとかむと
いっぱいとかむと
いっぱいとかむと

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって