

ほけんだより 6月号

穴吹中学校 保健室 令和6年6月4日（火）発行

6月の保健目標 「歯の健康を考えよう」

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。歯は食べ物をおいしく食べたり、話をしたり、いきいきと明るい表情をつくったりするために大切な役割をはたしています。歯を大切にして、いつもいい笑顔でいたいですね！

思春期から増える歯肉炎

小学生までは、むし歯になる割合が多いですが、思春期以降は、むし歯より歯肉炎になる割合が多くなります。理由としては、生えたばかりの歯は組織が柔らかいためむし歯になりやすく、中学生くらいになると、歯の組織がしっかりしてくるからです。中学生以降でも、第3大臼歯（親知らず）、前から8番目の歯が生えてきたときには、むし歯になりやすいです。歯ブラシがきちんとあたるよう、ていねいに磨きましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



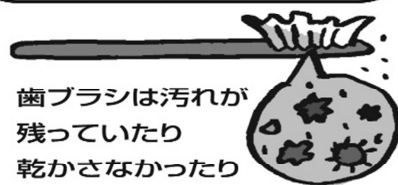
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

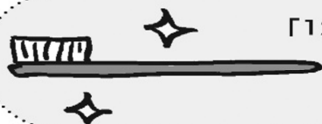


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

