

# ほけんだより

令和2年度 No. 8

10月2日 横浜創英中学・高等学校



すっかり秋らしい天気になり、朝晩は涼しくなりました。暑く感じる人やクーラーで肌寒く感じる人など、体調管理が難しい季節となりました。そのため服装で体温調節をして、各自で体調管理をして元気に過ごしましょう。



定期的に歯医者さんへ  
行きましょう♪

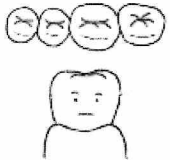


## ～虫歯0（ゼロ）を目指そう！～

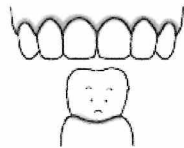
新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年度は健康診断でマスクを外して実施しなければならない「歯科検診」を中止しました。自粛生活中はいつでも何でも食べることができる環境にいた上、今はコロナ禍で病院受診を控える人が多く、「コロナ虫歯」が増えていると言われています。

みなさんの取り換えがきかない大切な歯が今どのような状態なのかを知るためにも、感染症対策が行われている歯科医院を受診し、虫歯の早期発見・早期治療に努めましょう！ また定期的に歯石除去などのクリーニングにも行くこともお勧めします。

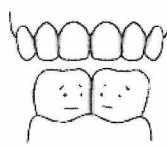
### みが磨き残しの多い場所を覚えよう！



奥歯のみぞ  
(真ん中のへこみ)



歯と歯ぐきの  
さかいめ



歯と歯の間



歯の裏側



歯が低く  
なっているところ

## ～ちょっと気になる歯にまつわる数字の話～

3分

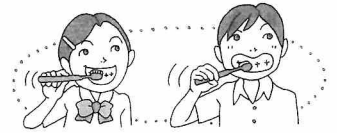


歯みがき1回につき、最低でも3分<sup>みが</sup>磨きましょう。歯並びや食べた物によっても時間は変わりますが、時間をかけて丁寧に<sup>みが</sup>磨きましょう！

8020



「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という8020運動。20本程度の歯があればご飯をおいしく食べることができます。自分の歯をいつまでも大切にしましょう！



知っておこう  
その①

**歯を失くす原因  
1位は歯周病**

大人が歯を失くす原因の3割は虫歯です。  
そして虫歯を超えて4割が歯周病と言われています。

歯垢※の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です！

歯ぐきの間の溝(歯周病ポケット)はどんどん深くなります。

※歯垢とは…口の中の細菌が固まったもの

●最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます…



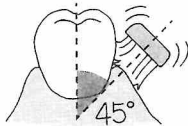
知っておこう  
その②

**将来を変える  
歯みがき！**

歯周病には軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。歯肉炎は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態です。

【歯肉炎は歯みがきで治ることも・・・！】

- ① ななめ 45 度に歯ブラシを当てる



- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



知っておこう  
その③

**歯が欠けた！  
抜けた！**

【歯が欠けた、折れた・・・】

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう！  
歯のかげらを保存液または生理食塩水（なければ牛乳）につけて持参し、歯医者さんへ行く。



【歯が根っこごと折れた・・・】

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは…

- ✗ 水道水で洗わない
- ✗ 歯の根っこを触らない
- ✗ ティッシュなどでくるまない

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！

