



令和5年(2023年)  
6月5日

西城陽中学校

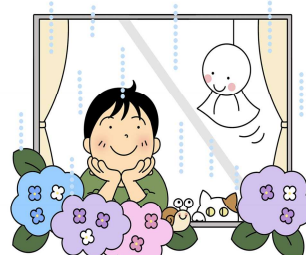
保健室

## 梅雨に入りました。

今年は5月の末に梅雨に入りました。  
しばらく、ジトジトした季節になります。

雨や曇りの日に、頭痛を起こしやすい人がいますが、体質だからとあきらめないで、「睡眠時間をしっかりとる」、「朝食をとる」など、生活リズムを整えることを心がけましょう。自律神経のバランスが整えられ、症状が出にくくなるそうです。

そうでない人も、生活リズムを整え、体調を崩しにくい体を目指しましょう。



## 目指そうピカピカの歯！

クイズに答えよう。(答えと解説は右側にあるよ。まず答えよう！)

問題 ① 歯は何のためにあるのでしょうか？

- ① 食べ物をかみくだくため
- ② 発音をしやすくするため
- ③ 表情をつくるため



問題 ② 歯に穴が開いてしまう病気のことを何と言うでしょう？

- ① 親知らず
- ② むし歯
- ③ 口内炎



問題 ③ 身近な歯の病気に「歯周病」もあります。歯周病の原因はどれでしょう？

- ① ミュータンス菌
- ② 歯垢(プラーク)
- ③ 歯石



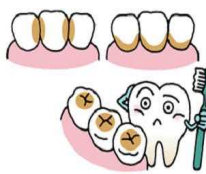
問題 ④ むし歯や歯周病を防ぐには何をすればいいでしょう？

- ① 歯みがき
- ② うがい
- ③ お菓子をたくさん食べる



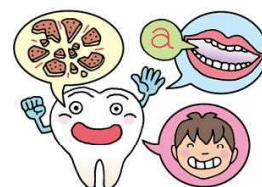
問題 ⑤ みがき残しやすいところはどこでしょう？

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 奥歯のかみ合わせ



## 答えと解説

1-A 正解は全部！



食べ物を歯でかみくだかないと、のどを通りにくくなり、胃の調子が悪くなります。

また、歯がないと唇や舌が動かしづらくなり、うまく話せません。そして、顔の筋肉が弱くなり表情がうまく作れなくなり、顔のバランスが変わってしまいます。

2-A 正解は②！

口の中にいるミュータンス菌という細菌が、食べ物の“糖分”をエサにして“酸”を作り、歯を溶かして穴を開けるのが「むし歯」です。

むし歯を放っておくと、むし歯の穴はどんどん深くなり、神経まで達すると、とても痛くなってしまいます。(放っておいてもよくなりません！)



3-A 正解は②と③！

歯垢(プラーク)は歯にくっついた細菌のかたまりで、歯石は、放置された歯垢が硬くなったものです。

1mgの歯垢の中には、1億個以上の細菌がいます。「歯周病」はそれらの細菌が歯と歯ぐきの間に入り込みむことで起きる病気です。



4-A 正解は①！

歯についた歯垢は、白くネバネバしているのうがいただけでは取れません。

歯垢をとるためには、毎日の歯みがきが大切です。

食後の歯みがきをしっかりとしましょう。



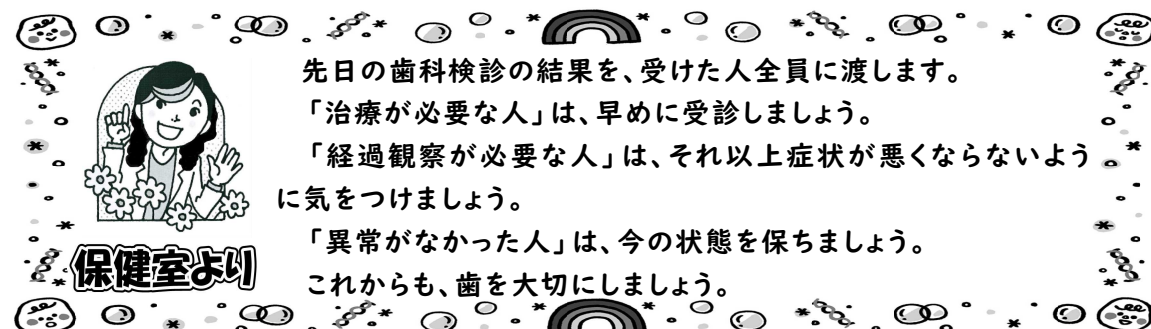
5-A 正解は全部！

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先を届けることを意識しましょう。

歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に傾けるとみがきやすいです。

奥歯のかみ合わせは歯ブラシを水平に当てていないにみがきましょう。





先日の歯科検診の結果を、受けた人全員に渡します。  
「治療が必要な人」は、早めに受診しましょう。  
「経過観察が必要な人」は、それ以上症状が悪くならないよう  
に気をつけましょう。  
「異常がなかった人」は、今の状態を保ちましょう。  
これからも、歯を大切にしましょう。

保健室より