

ほけだより



2019.6.26

さいたま市立桜木中学校
保健室

梅雨入りし、ムシムシ、ジメジメした天気が続く。なんとなく天気と共にいもジメジメしがらなこの季節。晴れの日には外で元気なからだを動かしてリフレッシュしたり、お風呂にゆっくり入ってジメジメした汗をスッキリ洗い流したり、梅雨時にも健康で過ごすために自分なりのリフレッシュ方法や工夫を見つけてくださいね。

6月は歯の衛生月間、プラーク(歯垢)は口の中でどうなっていくの？

桜木中の歯科健診で、学校医の先生からの指摘や疾病通知の数が多項目がプラーク(歯垢)、歯石です。今年は特に歯垢、歯石で受診や観察が必要と判断された人が多くいました。今回は、プラーク(歯垢)が口の中でどうなっていくのかを知りましょう。

① 菌が歯にくっつく

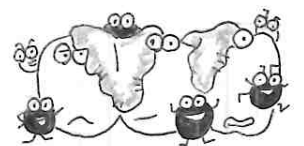
食べカスによってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっきます。食後8時間位でプラーク(歯垢)の誕生です。



プラークは菌の塊。(mgの中に1~10億もの菌が...!!)

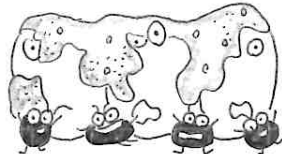
② 菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながらプラーク(歯垢)の厚みが増していきます。



③ バイオフィルムができる

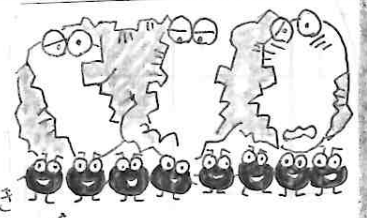
ぬるぬるとした塊ができます。プラーク(歯垢)と同じ菌の塊ですが、より強かになります。まだ歯みがきでとれず、さらさらになります。



※ バイオフィルム... たくさんの菌がぬるぬるとした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効果がなくなります。

④ 歯石ができる

プラーク(歯垢)はだいたい2.3日でカチカチの歯石になります。歯石になると歯みがきでは取り除くことができません。



※ プラークのネバネバにカルシウムがくっつく、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまうのです。だから毎食後の歯みがきが必要なんです。自分でも歯みがきをていねいにし、定期的に歯医者さんでチェックしてもらうのが理想です。プロの手を借りることも大切ですよ。

保健委員会コーナー

今月の担当は3年生です。

むし歯のチャレンジ!! を行いますー保健委員会ー

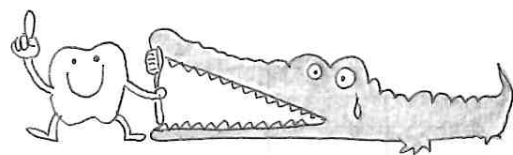
7/8 ~ 7/12 まで給食後の歯みがきチェックをします。

方法は、給食後歯をみがく → 水道場にいる保健委員にチェックをもらう。
→ チェックがらったまると、おかわり優先券をGet!!

- ・ 歯ぶらしセットを持ってきて下さい
 - ・ おかわり優先券を使えるのは9月末までの雨の日限定です。
- むし歯のために let's tooth brush.



保健委員 作! 歯と口の健康標語 紹介します!



毎年 歯の律生月間に合わせて、保健委員全員に歯と口の健康標語を作ってもらっています。今年も保健委員が考えた標語を紹介します!

- ☺ 歯みがきは 歯と身体の 健康に
- ☺ 歯みがきは 僕の歯を守る 兵士たち
- ☺ 歯をみがき ばい菌たちも おいだそう
- ☺ 歯みがきで ハハハと笑う 歯になろう
- ☺ 歯の中を きれいにしよう (はみがきで)
- ☺ なくそうよ お口の中の バイキンを
- ☺ 歯をみがく 除去で終わらぬ 防止策
- ☺ はみがきは 毎日するのが 大事だよ
- ☺ 歯みがきで 歯につくじま者 消し炭に
- ☺ 守れたね 大事な僕の じと歯
- ☺ 歯みがきを 毎日欠かさず 8020
- ☺ 歯ガラスは 自分にあったの 使ってこう
- ☺ はみがきは ちゃんとします みがきます

- ☺ しっかりと みがけば(まらね すっきりした
- ☺ 歯みがきは あなたのその手で むし歯ゼロ
- ☺ ピカピカだ! 毎日みがく 自分の歯
- ☺ 歯みがきを みんな続けて むし歯ゼロ
- ☺ 輝く歯 輝く笑顔 輝く未来
- ☺ ピカピカに みがいてめざそう 8020
- ☺ 歯みがきは 輝く笑顔へ 第一歩
- ☺ 白き歯は ずーっとたもとう 永遠に!
- ☺ 歯みがきで 口も心も さわやかに
- ☺ 目指そうよ きれいピカピカ むし歯0
- ☺ はい4-ズ 輝く笑顔に 白い歯を
- ☺ 磨こうよ きれいにする歯 ま白だ

考えてくれた保健委員のみなさん、ありがとう!!

保健委員会 頑張っています!

表面の保健委員会の給食後の歯みがきについての取組のお知らせは読んでくれましたか? 生徒総会で給食後の歯みがきをする人を増やす取組をしてほしいとのリクエストがあり、保健委員会で検討したところ、やりたい! という意見がまとまり、そこからどのような内容にするか? 其期間や方法は? など細かいところまでみんなと相談し合い、アイデアを出し合いながら、今回のような取組内容になりました。一生懸命考える保健委員会を見ていて、素晴らしい! と思いました。初めての取組ですが



ぜひ むし歯ゼロチャレンジに参加してくださいね! 保健委員のみなさん、頑張ろう!

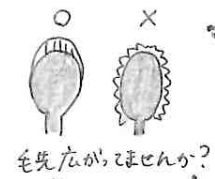


毎日の歯みがきをパワーアップ!!

「自分はクセなんてないよ!」と書いていても、自分では気付かぬクセがクセはあると言います。実は歯のみがき方にもクセがあるので。利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきにくいところ」があるため、つい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。



「みがきグセ」を直すには「意識」することが大切! 鏡を見てみがく。みがく順番を決めて1本1本みがく。(ほんの少し「意識」するだけで、いつもの歯みがきも大甲幅にパワーアップします!! よりパワーアップするには、歯ガラスのチェックも必須! 1ヶ月を目安に新しいものと交換して、歯みがきをよりパワーアップさせましょう!!



も先ながら、はちんか?