

5/24(木)に「歯科検診」がありました。みなさんどうでしたか? 「C」と聞こえた場合は、むし歯があるということです。本校での今年度(6/21時点)、むし歯のある人の割合をお知らせします。

1年生・・・42.7% 2年生・・・44.5% (H29:43.7%) 3年生・・・44.2% (H29:50.6%)

3年生は、昨年度よりもむし歯のある生徒が減っています。しっかりと歯医者に行き治療した生徒がいたことが結果として出ています。しかし、2年生は、残念ながら増えてしまいました。1年生は、比較できませんが、全学年で1番むし歯のある生徒が少なかったです。歯磨き習慣を維持して良い口内環境を保ってください。治療が必要な生徒は痛くなくても早めに歯医者へ行って治療しましょう! また、むし歯がなくても1年に1回は、歯医者を受診し、歯のお掃除をおすすめします。



歯の2大疾患 なぜ、こうなった?

歯が痛い〜〜!

歯そのものが溶ける
むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの?

歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯がグラグラ〜〜!

歯の周りが壊れる
歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は?

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

歯が黄色いも、歯が黄色い...?

歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられます。

- 個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高いほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。
- 飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に! ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく! 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱! 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう