

ほけんだより

本庄高校定時制保健室

2017. 6. 1



健康診断も一段落しました。今月中に健康診断のすべての結果一覧を皆さんに配布する予定です。治療が必要な人は早めに医療機関を受診して医師から適切な処置を受けて下さい。また健康診断を欠席してしまった人は6月30日までに各自医療機関を受診して結果を学校に提出してください。

***治療が必要な人や欠席した人には5月に通知を配布しています。**



歯と口の一週

寝ている間に、口の中の細菌が増える。

細菌が、食べ物の糖분을栄養にして「酸」をつくる。

「酸」で歯の表面が少し溶ける。

でも大丈夫！だ液が口の中を中性に戻してくれる。歯の表面も戻る。

再石化というよ

寝ている間はむし歯になる危険大！
細菌を洗い流したり、口の中を中性に保つだ液がぐんと減ります。

むし歯は生活習慣病

歯みがきだけじゃ防げない！

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の4つが原因となっております。この内一つでも当てはまると、むし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分です。

フッ素入り歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることが出来ます。

食べ物が歯についている時間が長いほどむし歯になりやすい。だから飲み・食いは注意！

砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯の大好物！とりすぎ注意！

食べ物・飲み物

細菌

歯の質

時間

歯みがきをして、細菌のすみかになる歯垢を確実に取り除こう。

それぞれの原因に対処した予防をしよう！

むし歯を予防する歯みがきのポイント

- ① 毛先をきちんとあてる
- ② 軽い力でみがく
- ③ こきざみに、横に動かしてみがく
- ④ 毛先の開いた歯ブラシは使わない
- ⑤ フッ素入り歯みがき剤を利用する



みがきにくいところは歯垢もつきやすい！歯ブラシの毛先をうまく使って、念入りにみがきましょう。

