

保健だより

天草中学校 廣瀬 勢子

歯を大切にしましょう

学校歯科医（森口先生）に歯の検査をしていただきました。その結果、まだ、虫歯の治療が必要な人は3人（1年生1人・2年生1人・3年生1人）でした。また、CO（要観察歯・・・放っておくと虫歯になりそうな歯）がある人は26人（約半数）います。COのある人にも治療勧告書を出していますので、ぜひ受診されますようお願いいたします。

虫歯は自然には治りません。全員、治療を早めに済ませられますようお願いいたします。



健康診断の結果から生活を振り返ろう

視力低下

- 1) 姿勢は OK ですか？
 - * 本やノートと目の距離は 30 cm を目安にする。
 - * 鉛筆の持ち方が姿勢に影響する。持ち方は正しいですか？
 - * 極端に顔を傾けて見たり長時間寝転んで本を読んだりしない。
- 2) 目を休ませていますか？
 - * 睡眠を十分にとる。
 - * スマホ、携帯等を長々としない。
 - * 部屋の明るさにも気をつける。また、時々、遠くを見て目の筋肉を休ませる。

歯・歯肉の異常

- 1) ブラッシングを再確認する。
 - * 汚れがたまりやすいところ（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目等）を意識してみがく。
 - * 1日3回食事の後は歯をみがく。
 - * 睡眠中は唾液の量が減り口の中の細菌が繁殖しやすいので、夕食後（寝る前）の歯みがきは必ずする。
 - * 定期的に歯科受診して、歯垢や歯石をとってもらいましょう。また、虫歯も初期の段階でみつけてもらうことができます。

食事と運動

- 「量」のバランスが大切。
- * 自分の体格を客観的に評価しよう。
- BMI でチェック
- $$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2 \times \text{身長 (m)}$$
- (18.5 以上 25 未満は普通)

貧血

- 「栄養」のバランスが大切。
- * インスタント食品やスナック菓子の食べ過ぎに注意する。
 - * 体が成長する時期は多くの鉄分が必要である。（ほうれん草、レバー、小魚など好き嫌いなく食べる。）



からだのランキング「歯の寿命・・・一番寿命が長い歯はどれでしょう？」

- ①上の前歯 ②下の犬歯 ③下の奥歯

歯の寿命とは、永久歯（大人の歯）が生えてから失うまでの期間のことです。一番寿命の長い歯は下の犬歯で約66年、一番短いのは下の奥歯で約50年です。

歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病です。奥歯は歯に溝があって汚れがたまりやすく歯ブラシも届きにくいので、虫歯や歯周病になりやすいことが原因と考えられています。歯はとても強く堅くできているので、ていねいな歯みがきや定期的な検診や早期の治療で抜けることなく一生使い続けることができます。 (正解②)

