

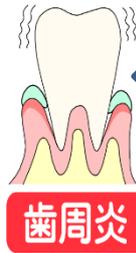


11月8日はいい歯の日です。本校は4月に歯科検診を実施しました。天草中でむし歯がある人はいませんが、CO（むし歯になりそうな歯）がある人は40%、GO（歯肉炎になりかけている人）が21%いました。該当の人でまだ歯医者を受診していない人は通知を出していますので、歯科受診をお願いします。

歯と歯肉の間の溝に歯垢がたまり、細菌が入り込み、歯肉の中の血管が腫れ、出血してくるのが歯肉炎、



歯肉炎



歯周炎

歯肉がさらに腫れ上がり、歯と歯肉の間の溝が深くなる。そして、歯肉が化膿し、細菌の出す毒素で歯を支えている顎の骨がだんだん溶け始める。

## 歯周病予防のポイント

### ① 食べ物

食べ物はよく噛むことで、唾液が出て、口の中をきれいにしてくれます。できるだけ歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

### ② 歯磨き

食後の歯磨きはみなさんできていると思います。特に寝る前には 10 分間かけての丁寧な歯磨きをお願いします。歯ブラシが届かないところは、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと良いです。歯垢や歯石の付着はむし歯や歯周病の原因となります。歯医者で除去してもらいましょう。



**ビタミンA・ビタミンC**  
 ビタミンB  
 カルシウム  
 タンパク質  
 繊維

## 歯や歯肉に良い食べ物

## 英語のことわざ これ知ってる？

**Great eaters dig their grave with their teeth.** (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

**Be true to your teeth or they will be false to you.**



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)  
 → 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうよという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。