



ほけんだより



令和5年度特別号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



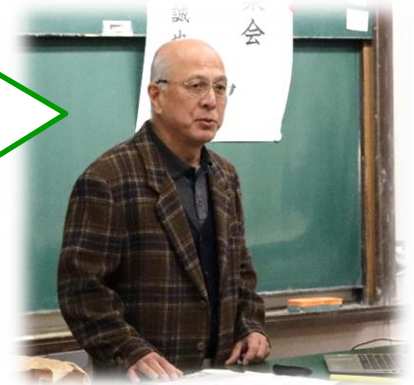
歯と口の健康集会を終えて…号

歯と口の健康集会を実施!

12月21日(木)に学校歯科医である竹中誠也先生をお招きし、「歯と口の健康集会」を実施しました。

毎年実施している歯と口の健康集会ですが、今年度は講話だけでなく歯垢染め出しもしていただきました。

講話の中で、歯周病(歯周炎・歯肉炎)について、ブラッシング方法、歯ブラシの選び方、口腔機能についてなど、たくさんのお話を聞くことができました。



歯肉炎予防大作戦! ~自分でできること~

その1 歯みがき

歯みがきの時間は「せめて3分、できたら5分」かけて行のが良い。特に寝る前の歯みがきを重点的に行うことが大事!

その2 規則正しい生活

歯肉炎だけでなく、むし歯の予防の基本は規則正しい生活を送ることが大切! 3食栄養バランスの良い食事も大事。

その3 歯と歯肉によい食べ方

よくかんで食べることで唾液がたくさん出て、むし歯予防になる。さらにはダイエット効果もある!

中学生はホルモンバランスの関係で歯肉がはれやすい時期にあります。今のうちから健康な歯ぐきを保ち、みんなで8020を目指すようにしましょう!



染め出しをする前にいつも通り3分間の歯みがきを行いました。5時間目だったので、給食後歯みがきをしているはずですが、歯をみがいた後の歯ブラシをコップに入った水につけてみると…。多くの人の水に汚れが浮いていました(・_・;)

歯周病予防のために、歯みがき以外にできることを知れました。歯みがきの仕方や自分に合った歯ブラシの選び方を知れたので、今後に活かしていきたいです。

私は、歯肉炎は一度なったら治ることのないものだと思っていました。しかし、今日の講話を聞いて、たくさんの正しい知識を持つことができたので良かったです。



私は、色々な食べ物を食べるのに必要な歯の本数のグラフを見て、自分が好きなものを食べるために、毎日の朝昼晩の歯みがきを丁寧に行い、これからも歯を大切にしようと思いました。

