

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 3 (H29. 6. 13発行)  
☆「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

## 「歯と口の健康週間」の取組

本校では、生徒の主体的な「歯と口の健康づくり」をめざして、6月中に次のような取組をします。

- ①歯みがき調査
- ②歯と口の健康標語の募集(6/21締切)
- ③カラーテスターによるみがき残しチェック
- ④「かみかみセンサー」を使った咀嚼(そしゃく)回数チェック(1年生)

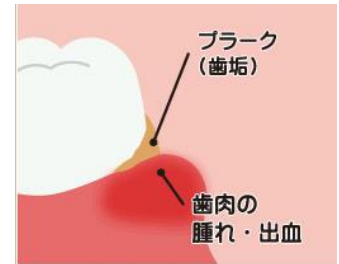
※標語の締め切りは6/21です。全員が提出できるようにしましょう。良い作品は、校内に掲示します。

先日配付した「歯と口の健康に関する資料」を標語作成の参考にしてください。

※③の歯垢の染め出しは、家庭に持ち帰って実施してください。

保護者の皆様には、感想の記入にご協力をよろしくお願いいたします。

### 歯肉炎を自分で治す7つの方法



☆歯肉炎になる前の「歯肉炎」は、食生活を改善したり、歯みがきのやり方を変えたりするだけでかなり改善することができます。歯科健診の結果「歯肉炎」と言われた人には、後日保健室で個別指導を行う予定ですが、まずは次のことを実践してみてください。

#### 1 甘いものを控え、食生活を改善する

歯みがきをいくら頑張っても歯肉炎が改善しない、いつも歯茎に赤みを帯びているという人は、糖分の多い食生活になっていることが多いです。血液中の糖分が多いと歯肉炎になりやすいというデータがあります。3か月程度甘いものを控えるだけで歯肉炎が改善します。見た目にも歯茎の色が変わるはずですよ。

#### 2 体力を改善させ、免疫力を高める

かぜをひいているや、花粉症などのアレルギー症状がある人などは、免疫に異常が起きて歯肉炎が悪化することがあります。歯茎は常に口の中の細菌と体の抵抗力が戦っている場所です。歯茎の状態は、身体の健康を映し出します。運動などをして免疫力を高めておくことも歯肉炎の改善に役立ちます。

#### 3 口呼吸から鼻呼吸に変えていく

歯茎の粘膜は、唾液の力によって守られています。唾液の中には殺菌作用のある成分が含まれています。口呼吸によって歯茎が乾燥すると唾液のバリアーが無くなり、歯茎が無防備になるため歯肉炎が起こります。

特に、口呼吸の人は常に口が乾燥するため歯肉炎が起こりやすくなります。また、口呼吸は風邪やアレルギーの原因にもなります。口呼吸から鼻呼吸にすると、歯肉炎だけでなく全身の健康を改善することができます。

#### 4 アメよりも、キシリトールのタブレットを

口の中に長時間甘いものがあると、細菌が増殖し、歯肉炎が悪化します。口の中は適度な湿度と温度に保たれていて細菌が増殖するには格好の場所です。キシリトールのタブレットを上手に取り入れてみましょう。

## 5 歯みがきは、「みがいている」ではなく「みがけている」が重要

歯みがきをしていない方はほとんどいないのではないのでしょうか。しかし、「みがいている」と「みがけている」は違うのです。歯みがきをした後、歯垢染め出し液を使ってみてください。どこに歯垢が残っているか一目瞭然です。この歯垢を自分で完璧に取れば、歯肉炎は早期に改善されます。

## 6 歯みがき前のデンタルフロスで歯の将来が決まる

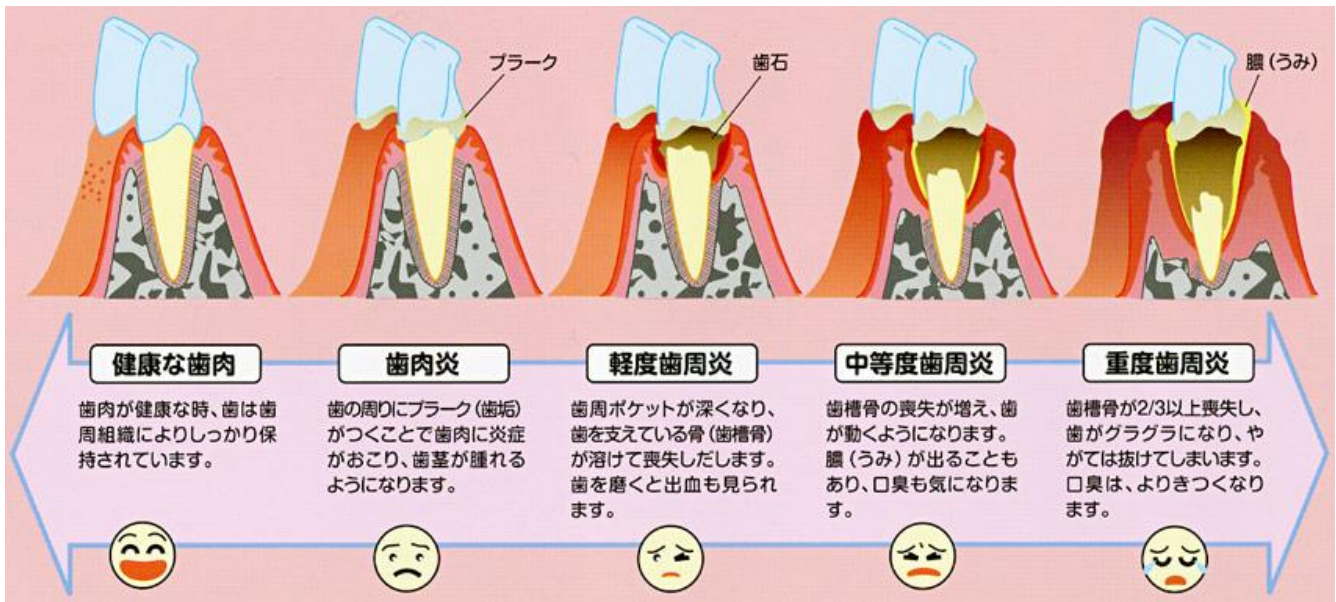
歯肉炎の80%は、歯と歯の間で起こっています。歯肉炎を治すにはまず、デンタルフロスを使う。それも歯ブラシでみがく前に使うことが重要です。デンタルフロスを使うと、歯肉炎の症状である出血や口臭もチェックすることができます。



## 7 歯みがき剤は効果的に使う

最近の歯みがき剤は、歯肉炎に効果の高い製品も多く出されています。

歯肉炎予防に効果的な使い方は、歯みがき剤は多めに使い、歯みがき後のすすぎは少なめにして、味が残るようにします。歯肉炎用歯みがき剤の中には、炎症を抑える成分が含まれています。成分を歯茎に浸透させるには時間が必要です。歯みがきをしている時間だけでなく、歯みがき後もその成分が浸透するようにすすぎを少なくすることによって歯みがき剤の効果が持続します。



## 身体測定の結果

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校4月	H28年度市平均	市との比較	本校4月	H28年度市平均	市との比較
男子	1年	153.0	152.5	+0.5 ○	43.2	44.6	-1.4 ▼
	2年	159.6	160.1	-0.5 ▼	50.0	49.3	+0.7 ○
	3年	166.2	165.4	+0.8 ○	56.0	54.6	+1.4 ○
女子	1年	151.1	151.7	-0.6 ▼	42.9	44.1	-1.2 ▼
	2年	154.7	154.0	+0.7 ○	50.3	47.2	+3.1 ○
	3年	156.5	155.9	+0.6 ○	50.6	49.9	+0.7 ○

☆行田市の平均値は、平成28年度のものです。

☆今年度の身体測定の結果です。個人のデータは、先日「成長の記録」でお知らせした通りです。  
☆体の成長や体格には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として見てください。