

# 保健だより 歯についての号外



R7 2月19日

大石中学校

保健室

私たちは、歯を使って食べ物を噛み砕き、栄養を体に取り入れています。もし歯がなかったら、大好きなご飯も美味しく食べられません。歯が健康だと、食べ物をしっかり噛み砕くことができ、消化を助けます。また、歯周病を予防することで、全身の健康を守ることもつながります。もし歯を失ってしまうと、食べ物をうまく噛めなくなり、栄養不足になることがあります。また、発音が悪くなったり、顔の形が変わったりすることもあります。

歯のケアやメンテナンスについては、習慣化することが重要です。正しい歯磨きの方法を身につけるほかにも、約半年に1回程度痛くなくても歯医者さんを受診し、検診を受けることが推奨されています。

## 豆知識

## 魚が歯に良いらしい！

実は魚は、むし歯の予防に効果的な食べ物とされています！魚はカルシウムやビタミン類などが豊富で、歯にいい効果をもたらします。鮭やさんま、さばはビタミンDとカルシウムを多く含んでおり、鯖缶などは、骨ごと食べるとカルシウムやビタミンDを効率的に摂取できます。

ししゃもは、カルシウム以外にもビタミンAやリンも含まれています。リンもカルシウムと同様に骨や歯の構成成分の1つとなります。マグロはビタミンB6が豊富な魚です。ビタミンB6は、骨や歯茎の健康を維持する他に、口内炎を防ぐ効果もあります。たらはビタミンAが豊富です。ビタミンAは抗酸化作用や、歯茎などの粘膜の健康維持を促進する作用があり、虫歯菌や歯周病菌予防も期待できます。

おいしい魚を食べて、歯の健康も維持しましょう！



### これ、な～んだ？

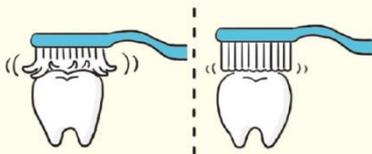
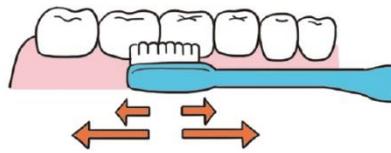
突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

しっかり  
見直しを!

# 歯みがきのキホンQ&A

## Q1 みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

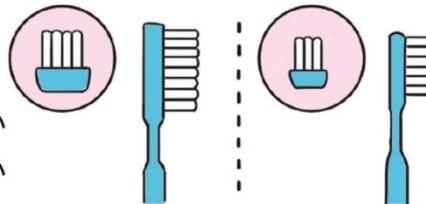


## Q2 みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

## Q3 みがきやすい 歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



## Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)



## 保健委員会で RD テストをおこないました!



1月の保健委員会で、1・2年生の保健委員がRDテストをおこないました。RDテストとは、口の中にむし菌(ミュータンス菌)がどのくらいいるかを確かめるものです。結果から、今現在、自分の口の中がむし菌になりやすい状態なのか、むし菌になりにくい状態なのかを知ることができます。

### 【とある保健委員さんの感想】

普段行っている歯磨きが本当に正しいのか心配だったが、このRDテストをやってみて、正しいと気づくことができました。

### 【生徒のみなさんへ】

朝、昼、晩、毎日磨くことによって歯の健康は保たれます。将来、弱い歯にならないように、私たちは今、歯を磨くことが大切だと思います。自分の歯を守るためにも、しっかりと歯磨きをしましょう!