

いい歯の日だよ!



令和6年11月8日
西初石中学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」です。歯について考える良い機会です。
今年度、本校は昨年度に続き、

令和6年度千葉県学校歯科保健優良校表彰 最優秀賞 (千葉県1位)

全日本学校歯科保健優良校表彰 奨励賞

を **W受賞** しました。おめでとうございます!

これは、みなさんの歯が健康なこと、また、学校歯科医の武田貢先生が日頃より、学校歯科保健活動に携わり、協力してくださっているおかげです。

そんな武田先生より、みなさんに向けてメッセージをいただきました。

西初石中学校の皆さん

この度は、令和6年度千葉県学校歯科保健優良校表彰で最優秀賞(千葉県1位)、また、全日本学校歯科保健優良校表彰で奨励賞の受賞、まことにありがとうございます!なかなか、どんなことでも、県で一等賞は取れないのですが、実は昨年につき2年連続の受賞なのです。これはもう前例のない素晴らしいことです。今風に言えば「大谷翔平選手の50-50」級の快挙と言えるのではないのでしょうか!

これも、皆さんの日頃からの歯磨き習慣や規則正しい生活習慣からむし歯が少ない点と保健委員会の皆さんの活発な活動が高く評価されたからいただけの賞です。

学校歯科医として、大変うれしく思っています。

お口の健康は、全身の健康と密接な関係があります。歯の数が少なくなると、全身の病気にかかりやすくなり、寿命も短くなる統計があります。歯を失う2大疾患は、むし歯と歯周病です。共に歯磨きは有効です。またおやつは時間を決めて、だらだら食べ・だらだら飲みはしないようにしてください。砂糖のっていないガムはとても効果があります。眠くなったら砂糖のっていないガムを噛んでください。

ぜひ、一生、自分の歯を1本も失うことのない人生になるように祈念しています。

この度の受賞、おめでとうございます。

学校歯科医 ファミリー歯科医院 武田 貢

歯と口は、「食べる」「話す」「笑う」といった日常生活に欠かせない機能を担っています。特に食べ物をしっかりと噛める健康な歯を維持することは健康寿命を伸ばすことにも関係してくるといわれています。また、歯磨きなどの口腔ケアによってお口の中を清潔に保つことが、インフルエンザなどの感染症への感染リスクを下げることや、口内細菌が糖尿病やがん、認知症などの病気と関係があることがわかっています。いつまでも元気に健康で日々を楽しむためにも、歯と口の健康を保つことはとても大切です。



セルフケアとプロケアでむし歯&歯周病ゼロへ!



セルフケアとは?

自分で手入れすること

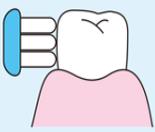


- 毎食後の歯磨きで歯垢を除去
磨き残しが多い場所



歯みがきのコツ

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



- 歯間ブラシ・デンタルフロスでみがき残しゼロへ

歯ブラシのみの歯垢除去率は約6割に対し、デンタルフロスを使うと約9割の歯垢を除去することができます。



- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える

プロケアとは?

歯医者さんで手入れ・管理してもらうこと

- 歯や歯ぐきの健康状態の検査・評価
- 歯石や歯磨きで落とせない汚れの除去
- フッ素の塗布
- 歯磨き指導

など

どんなに丁寧に歯磨きをしても、セルフケアだけでは限界があります。特に異常を感じていなくても年に2~3回は歯科を受診しましょう。セルフケアとプロケア両方合わせて効果的な予防につながります。



Q1. 思春期から歯周病が増えるって本当?

A. 本当です!



生活習慣が乱れたり、ホルモンの影響で歯周病菌が増え、歯ぐきが腫れたり、出血したり、トラブルが起きやすい時期です。規則正しい食生活を心がけ、定期的に歯科検診で口の健康をチェックしましょう。

むし歯リスクを高めるお菓子やイオン水、嗜好飲料は控えめに。

Q2. なぜ、寝る前の歯磨きが重要な?

A. むし歯は寝ている間にできやすいからです!

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかり落としておくことが大切です。

一日の中でも一番丁寧に磨きましょう!

