

えがお

発行 2018年6月28日
綾川町立綾上中学校
No.3



梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。梅雨の時期は、気温や湿度が上がるため、**食中毒**や**熱中症**に注意が必要です。総体・コンクールで、自分の力を精一杯出し切ることができるよう、健康管理に気を付けましょう。

知っていますか？8020運動

みなさんは、「8020（ハチ・マル・ニ・マル）運動」を知っていますか？「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。なぜ、20本なのかというと、親知らずを除いた28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるからです。

綾歌郡よい歯の審査会に

3年1組 ■■ ■■ さん

3年1組 ■■ ■■ さん

が本校の代表として参加してきました。



早めに治療しましょう！

4月から行っている健康診断の結果、治療が必要な人には受診のお知らせを配布しています。

特にう歯は、自然には治癒しません。夏休みや部活がない日等を利用して、受診するように計画をたて、早めに治すようにしましょう。



思春期性歯肉炎とは？

思春期は性ホルモンの分泌が活発になります。歯肉炎の原因になる細菌が、これらのホルモンを栄養として増殖するため、思春期には、歯肉炎をおこしやすくなります。特に女子は、思春期以外にも月経や妊娠などホルモンバランスが大きく変化するたびに歯肉に影響が出ます。

思春期性歯肉炎の対処法

思春期性歯肉炎も通常の歯肉炎も、ていねいな歯みがきで改善されていきます。

出血している場所は炎症をおこしているのので、毛先のやわらかい歯ブラシで、力を入れすぎないように、歯と歯肉の間を1本1本丁寧にみがきましょう。



正しいブラッシング法で歯の健康を守ろう！

1カ所を20回以上、歯並びに合わせてみがきましょう。次の3つのポイントに注意しましょう。

ポイント1



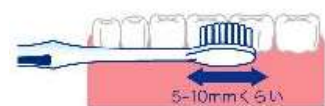
ハブラシの毛先を歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

ポイント2



ハブラシの毛先が広がらない程度（150～200g）の力でみがく。

ポイント3



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。

う歯や歯肉炎などがある人は、歯を食いしばる力も弱くなり、力が出ません。体調管理とともに、日頃から正しい方法で歯をみがくことや、早めに受診することなど、口腔ケアに努めて、総体・コンクールで力を出し切りましょう。