

# 保健委員会だより



NO.2  
R3.11.22

太陽が沈むのがずいぶん早くなくなってきましたね。延期となっていた体育祭も無事に終了し、期末試験が近づいてきました。寒くなってきたこの冬を乗り切るための準備はできていますでしょうか。少しずつ寒くなる環境に慣れていけるように過ごしていきましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は骨の役割と歯周病についてです。11月8日は「いい歯の日」とされています。虫歯や歯周病は気づいた時には悪化しているケースが多いので、11月は特に自分の歯について見つめ直し過ごしてみてください。

## 歯ブラシを交換するタイミングは1ヶ月に1回！！



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## 骨の大切な役割

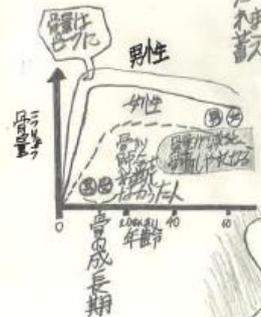
① 体を支える人の骨は全部で約200個あり、それぞれが自分の体重を押し支えているのは、驚くべき骨が支えているからです。

② 体を動かす 筋肉の両側は別々の骨についている。筋肉が収縮すると骨や関節が動くことができます。

③ 脳や内蔵を守る 私たちの頭蓋骨は大事に守っている。脳や内蔵を守る役割も果たしています。

④ 血液をつくる 骨の中心は空気が入っている構造になっています。ここで私たちの血液が作られています。

⑤ カルシウムを蓄える 体の中のカルシウムは、筋肉が収縮したり、血が固まる時に使われます。カルシウムの量は骨の断面を蓄えられていて、必要に応じて血液の中へ送り出されます。



骨のカルシウムの量は骨量と言います。骨量は20歳ごろが一番多いです。これをピークに増えることは少ない。年をとると徐々に減っていきます。

だから  
カルシウムを骨つと  
ためておくことが大事！！

## どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります。

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

■ 歯みがきすると血が出る

■ 歯の間にものがつまりやすくなった

■ 朝起きたときに、口の中がネバネバ

■ 指で触ると歯がぐらぐらする

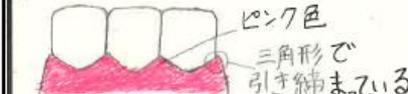
■ 口臭が気になる

## どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには正しい歯みがきが不可欠

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

## 健康な歯肉



## 歯周病の歯肉



- 鏡で歯を見ながらみがくべし
- 歯ブラシは小刻に動かすべし
- 毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし