

ほけんだより

2021.6.30(水)
 敷島南小学校
 保健室

むし歯なし！でも、歯肉はだいじょうぶ…？

4月と5月で、すべての学年の歯科検診をぶじにおえることができ、ほっとしています。

新型コロナウイルスのため、給食後の歯みがきができていませんよね。先生は、結果がとも心配でした…。思ったよりは、むし歯の人が多くいせんでしたが、今年はなんと「歯肉炎」の人がたくさんいました。歯肉炎がすすむと、歯を支える骨がとけてしまう「歯周炎」になることがあり、歯が抜けることもあります。正しい歯みがきと、歯みがきの習慣をつけていきたいですね。



しゅうびょう しにくえん
歯周病…①歯肉炎
 しゅうえん
②歯周炎

- 歯肉炎**
- 歯肉が赤くはれる
 - 歯肉から血が出る
 - 歯肉がぶよぶよしている
 - 歯と歯肉のさかいめが丸い

☆1日3回歯をみがこう！
 ☆だらだら食べはやめよう！



- 歯周炎**
- 歯肉炎をそのままにしておくと歯周炎になる。
 - 歯肉炎とちがって治らない
 - 歯を支える骨がとける

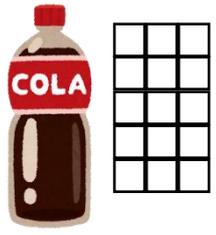
☆しっかり歯みがきをして
 予防しよう！

意外と多い！？清涼飲料水の砂糖の量注意！



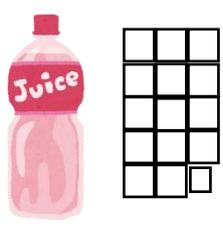
夏になると飲みたくなる「たんさん」の飲み物や、やさいジュース、フルーツジュースなどには、意外と砂糖がたくさん入っています。だらだら飲みをしていると、むし歯の原因にもなります。

たんさんいんりょう
炭酸飲料(500ml)



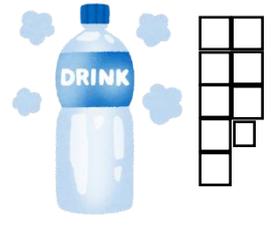
約55.5グラム
 (角砂糖15個分)

かじゅういんりょう
果じゅう入り飲料(500ml)



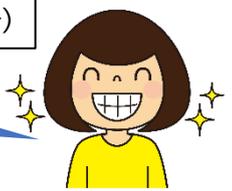
約54.5グラム
 (角砂糖14.7個分)

スポーツいんりょう
スポーツ飲料(500ml)



約31グラム
 (角砂糖8.4個分)

けんこう たも
 健康を保つために子どもが1日にとれる砂糖の量は、約50グラムだよ！
 参考：WHO 世界保健機関の規定より





乳歯のむし歯，そのままにしないで・・・！

4. 5月に歯科検診があり，口腔内の様子を学校歯科医の先生に診ていただきました。

すると，敷島南小の児童の中には，**乳歯のむし歯**がある人もいました。「乳歯はいずれ抜けるから治療はいらないのでは・・・？」と思いがちですが，次に生えてくる**永久歯にも大きな影響を与えて**しまいます。放っておくとお子さんに大きなリスクを背負わせてしまうことにもなり，注意が必要です。

◇永久歯が真っ直ぐ出られない



歯並びが悪くなる

乳歯むし歯がひどくなって，自然に生え替わるよりも早く抜けてしまうと待機していた**永久歯のスペースが十分に確保できなくなり，変の方向に生えたり，すれたりして歯ならびが悪くなります。**

→歯ならびが悪いと，歯ブラシが届きにくい所が増え，**むし歯**になりやすくなります。

◇噛む力やあごの発達を損なう



あごの発達，発音に影響する

片方がむし歯になると，痛い方をさけようとして片側で噛むようになり，バランスが悪くなります。

むし歯になると噛む回数が減るので，それに慣れてしまうと噛む力が弱くなり，あごの発達や発音にも影響します。



唾液が口の中をきれいにしてくれます！

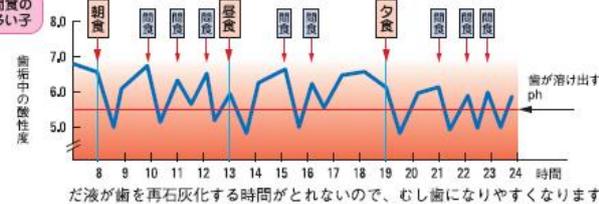
食事をしてから1時間経つと，唾液によって口の中がきれいになります。
(歯みがきをするともっと早くきれいになります。)

しかし，食べたり飲んだり回数が多いと（間食）唾液の分泌が追いつきません。だらだら食べ注意！

規則正しい食生活でむし歯を予防しよう



間食の多い子



間食の少ない子



くろぎデンタルクリニックHPより抜粋

口の中の清潔を保つことは，生涯の健康につながります。

早めの歯科受診をよろしくお願いいたします。

感染症予防・拡大防止に関わってのお願い

- ・発熱やかぜ症状（せき，のどの痛み，味覚・嗅覚の症状等）が見られる場合は，欠席させ，自宅で療養するか，医療機関を受診し，医師の指示を仰いでください。
 - ・自宅で療養する場合，3日以内に快癒すれば，原則，快癒した日の翌々日までは出席停止となります。
- まだまだ安心できない日々が続きますが，ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。