



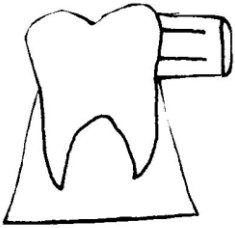
千葉市立稲毛高等学校
 千葉市立稲毛高等学校附属中学校
 保健室

11月の保健だよりは、高校保健委員会作成の特別号です！『口と歯の健康』をテーマに、皆さんに知ってほしいことをまとめたので、よく読んで、口腔内の様子や今ある自分の歯、体の健康について振り返って考えてみてくださいね。

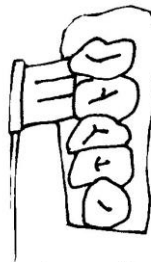


知っておきたい歯みがきのこと

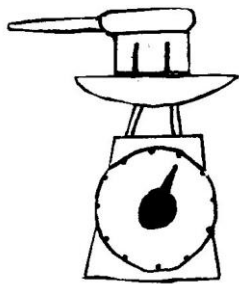
〇ハブラシの基本を知ろう



毛先をきちんと歯面にあてる

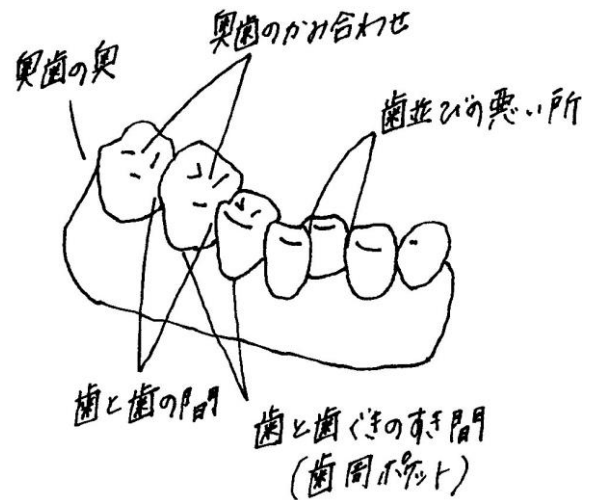


小刻みに動かして一本ずつ丁寧にみがく



毛先が広がりやすい程度に軽い力でみがく
 重さは200gくらい

〇歯垢が残りやすいところを知ろう



レックリみがきにフモリでも、ハブラシの毛先が届きにくいところには歯垢が残りやすい。丁寧なケアを心がけよう。

《 稲毛高校・稲附中 歯みがき強化月間 》

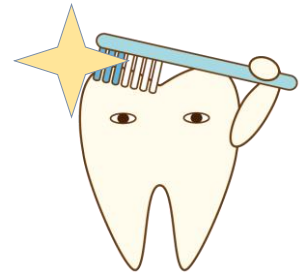
お昼ご飯を食べた後、「本当は歯みがきをしたい!!」「でも誰もしてないし…」と思っている人はいませんか？ 高校保健委員会では、11月を『歯みがき強化月間』とし、保健委員が歯を磨くことで、歯みがきをしやすい環境を作ろうと考えています。昼休みに歯みがきをする人が増えてくれるといいなと思っていますので、皆さんぜひ、自分の家から“Myハブラシ”を持ってきて、歯みがきをしてくださいね！
 ツルツルとした歯で気持ちの良い1日を過ごしましょう(^_^)

ぜひ参加してね!!



なんで歯みがきをしなきゃいけないの？

歯みがきをしないと歯垢(しこう。デンタルプラークとも呼ばれる)が歯の表面にたまってきます。これを放置すると、むし歯や歯周病などが起こります。



歯周病って知ってる？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯だけを溶かすむし歯とは違い、歯ぐきなど歯の周囲組織で進みます。この炎症が継続して起こると、歯の周りの組織が破壊されてしまい、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

しかし、歯周病は口だけの病気ではありません！

歯周病は「全身病」と呼ばれており、糖尿病や動脈硬化などのメタボリックシンドロームと関係のある病気や、肺炎、心臓病など様々な病気と影響し合っていることがわかっています。

歯周ポケットと呼ばれる溝から侵入した細菌や、炎症の場で作られる「サイトカイン」という物質が、歯ぐきの血管を通じて血液に流れ込むことで全身の組織や臓器に影響を与えられていると考えられています。



歯が黄ばむ原因の食べ物

食べ物が原因で、歯が黄ばんでしまうことがあります。例えば、酸性が高い食べ物や、ポリフェノール・カテキンなどの色素を多く含む食べ物が挙げられます。



これらの食べ物を口にする機会は多いのではないのでしょうか？

対策として、食事を楽しんだ後なるべく早く歯みがきをすると、歯をきれいに保てます。すぐに歯みがきができない時は、うがいだけでもすると良いでしょう。食べ終わったままの口内環境を保ち続けると、余計に歯に汚れが付きやすくなったり、エナメル質が溶けやすくなったりします。歯をきれいにすると、笑顔に自信が持てます。

笑顔を素敵に見せるためのコツ

笑顔の決め手は目元、口元の表情です。表情筋を上手に動かして、きれいに歯を見せるのがポイントです。この時出来るのがスマイルライン。魅力的な笑顔は上の歯の先端と下唇のラインが一致しています。



笑顔美人体操で素敵なスマイルを手に入れよう！

- ① あ 目と一緒に大きく開けて、おあーっという顔をする。
 - ② い 目と一緒に横に広げて、いーっという顔をする。
 - ③ う 目と一緒にすぼめて小さいうがーという顔をする。
 - ④ え 目と一緒に横四角に広げて、えーという顔をする。
 - ⑤ お 目と一緒に縦に開けて、感動した顔で、おー。
- ※ニミで2回くりかえします。
⑥最後に笑顔。5秒間、普通より更に口角を上げ、ゆるく戻す。

