

# ほけんだより 11月

2016. 11

名西高等学校 保健室

朝夕の気温がぐっと下がり、寒さを感じられるようになってきました。寒さとともに流行し始めるのがインフルエンザなどの感染症です。手洗いや教室の換気などをこまめに行うとともに、日頃の生活習慣をしっかりと見直して感染症を予防しましょう。



歯は食べ物を噛み砕いて消化をしやすくする役割だけでなく、発音を助ける、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つ、噛むことで脳に刺激を与えるなど私たちの生活になくてはならないものです。高齢者の現在歯数と噛む機能を調査した報告によると「20本」以上の歯があると、ほとんどの食べ物を噛むことができるようです。

歯がズキズキ痛む、歯肉が赤く腫れて痛い、口臭が気になるなどのお口のトラブルはないですか？  
80歳までの20本の歯を残すためには、日頃の正しいケアを行ってください。



## 歯垢（しこう）と歯石（しせき）

**歯垢**・・・細菌のかたまりでむし歯や歯周病の原因になります。

歯の表面や歯と歯の間、歯と歯肉の間に白いものがついていませんか？それが歯垢です。歯垢はネバネバとした物質と一緒に歯に強固に付着しているため、口をゆすぐだけでは落ちません。歯ブラシを使って丁寧に磨いてください。

**歯石**・・・たまった歯垢をそのままにしておくと、唾液中のカルシウムやリンと結びついて石灰化したものです。歯石の表面はザラザラとしているのでさらに歯垢が付きやすくなります。歯石は歯ブラシでは落とせないので、病院を受診して除去してもらってください。

定期健診を受けて、むし歯の早期発見と治療、歯垢や歯石のチェックをしてもらいましょう。



歯ブラシは、毛先がひらいてしまうと歯にきちんと当たらなくなり、歯垢を落とせません。毛先がひらいてきたら早めに取り替えましょう。人によって歯の形や歯並びは違うので、自分の歯の状態に合わせて、適切な硬さ、形の歯ブラシを選びましょう。

デンタルフロス（歯と歯の間に通して歯垢を落とす糸）を使うことで、歯ブラシでは取りきれない歯垢もしっかり落とせます。歯みがき後に使用すると効果があります。

