NOBIKY

のびのびいきいき　定時制　保健だより　令和８（２０２６）年度　　月号



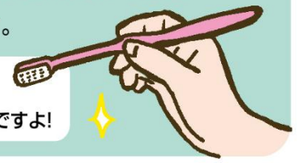
歯と歯ぐきに優しい生活を心がけよう

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

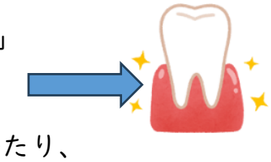
悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



学校歯科医の河村先生より健康な歯ぐきを守るためのアドバイス

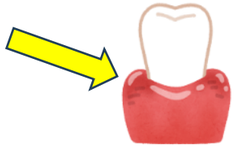
「健康な歯ぐき、歯周病の初期症状、サインについて」

健康な歯ぐきは薄いピンク色で硬く締まっています。



歯ぐきが赤色や赤紫色になっていたり、丸く膨らんでいたり、ブヨブヨしていたりすると歯周病の可能性があります。

歯を磨いて出血がある場合は歯周病のサインです。



初期の歯周病では歯磨きで治ることもありますが、重症化すると治療不能となり歯を失うことになります。



歯科健診時に歯ぐきの炎症を指摘された人は歯科を受診しましょう。

朝晩の気温が低く、日中との寒暖差が大きい季節になりました。



服装に迷う日もあるかと思います。その日の天気や自分の体調に合わせて調節しやすい服装を工夫してください。

手洗い・うがいをしっかり行って感染症対策にも気をつけましょう。

☑こころの疲れをチェック!



最近、こころがシンドイと感じていませんか？

体やこころが急に成長する思春期は、周囲と比べて「自分はダメだ・・」と落ち込む、急にやる気がでなくなるなど、こころが不安定になりがちです。

そんなときは、こころの疲れ度をチェック！

こころのSOSを受け止め、自分をケアしてあげましょう。

- ☑ ちょっとしたことでイライラする。
- ☑ やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ☑ ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて・・」と思う。
- ☑ 集中力が続かない。
- ☑ 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- ☑ 頭痛や腹痛が続く。
- ☑ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ☑ 休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- ☑ 外出したくない・学校に行きたくない。
- ☑ 最近、笑っていない。





あてはまることが多い人はこころが疲れているサインかもしれません。

家族や担任の先生、保健室や信頼できる人に話してみましょう。

スクールカウンセラーへの相談も可能です。

希望する人は担任、または保健室まで連絡してくださいね⭐

