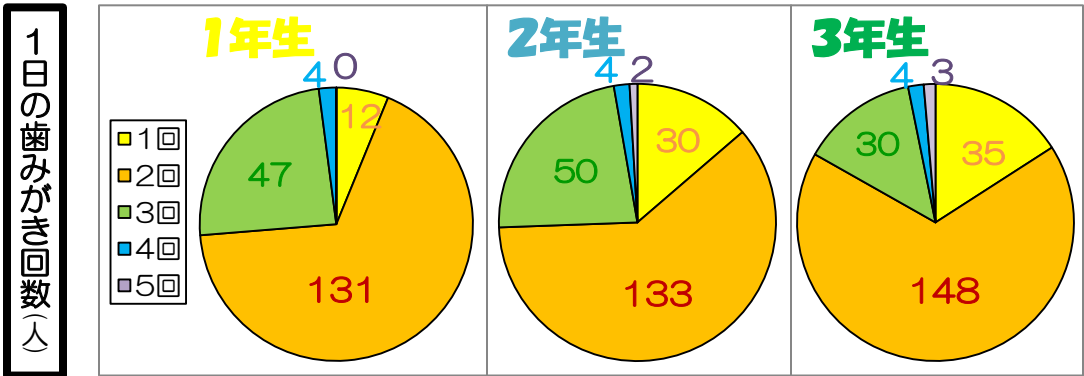




★6月の保健目標★ 歯・口の健康づくりをしよう

令和5年6月28日 川口市立東中学校 保健室

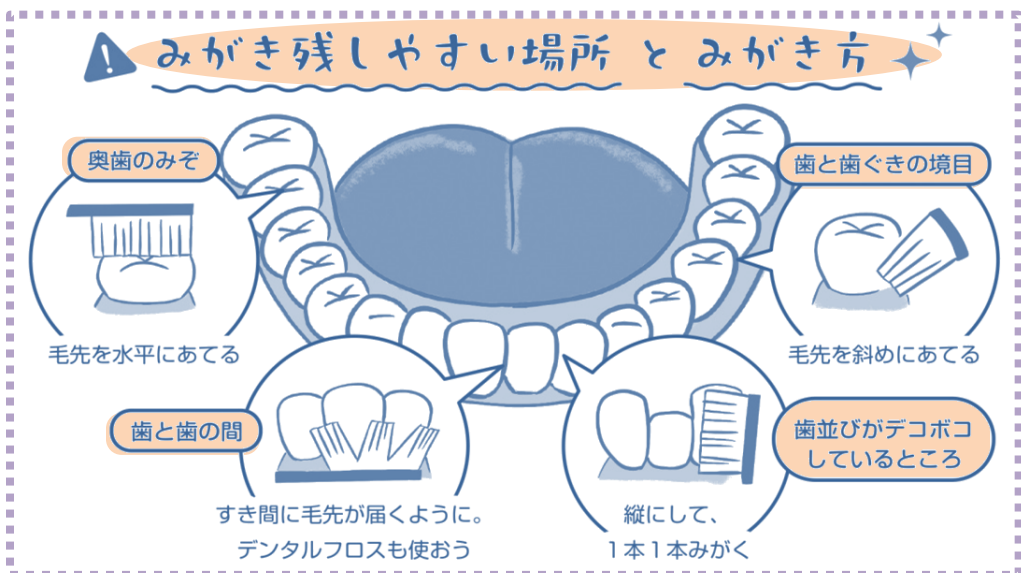
4月に提出してもらった『歯科健診調査票』から【1日の歯みがき回数】をまとめました。全学年【2回】と答えた人が多く、【朝食後】【寝る前】と答えた人がほとんどでした。次に多かった【3回】と答えた人は【朝食後】【昼食後】【寝る前】と答えた人が多く、昼食後の歯みがきをしているかどうかの差のようです。(ちなみに【1回】と答えた人は、ほとんど【寝る前】でした)



今週実施していた『生活記録表』でも【給食後の歯みがき】ができていない人が多いです。土日には○がついても平日は×の人が多く、給食後に歯みがきをしていない、学校に歯ブラシを持ってきてない人が多いということになります。

むし歯や歯周病の予防には、食後に歯みがきをすることが重要と言われています。

朝と夜だけでなく、学校に歯ブラシを持ってきて給食後の歯みがきも行い、歯と口の健康維持に努めましょう！



口呼吸

は デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

歯に

お相撲さんが

乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをして
いると歯が削れたり、割れ
たりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ
(肥満)を予防



歯・口の
病気を予防



味覚が発達する



言葉の発音が
よくなる

