

# 元気だより

No.12

豊橋市立東陵中学校  
令和 7 年 10 月 22 日  
【保健目標】  
目の健康を考えよう

## 第2回 学校保健委員会の報告



10月9日（木）の6時間目に、第2回 学校保健委員会を開催しました。

今回は1年生を対象に、中島歯科医院 中島啓太医師を講師にお招きし、「歯と口の健康を考えよう！めざそう 8020！！」をテーマに行いました。食べものや飲みものなど、むし歯を予防するための知識や正しい歯のみがき方など、詳しく教えていただきました。

### ▶ 中島先生のお話

高齢者に聞く「健康」の後悔でいちばん多かった意見は

「**歯の定期検診を受ければよかった**」でした。

歯のことは頭の片隅にもなかったかもしれませんが、知らなかったことが、**将来の大きなリスクになりかねません。**

今日をきっかけに、少しでも歯のこと・口のことに興味をもってもらえるとうれしく思います。



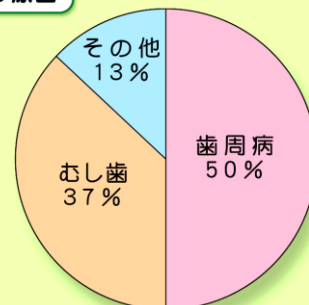
### 歯の役割 ～歯があることでできること～

- ・何でもおいしく食べることができる
- ・自信をもって話すことができる
- ・歯を見せて大きく笑うことができる
- ・脳を活性化させる（学力向上や認知症防止）
- ・スポーツにおけるパフォーマンスを向上させる



**その他にもたくさん役割があります**

### 歯を失う原因



### 歯周病予防するためには…

歯周病…**歯みがきの質**が関わる病気

#### 歯みがきポイント

- ★ 歯と歯ぐきの間はとくに丁寧に！
- ★ 鏡を見て確認しながら磨く
- ★ 優しい力で！本ずつ磨く
- ★ 歯みがき粉はつけすぎない
- ★ 食後 30 分～1 時間後に磨く



G(歯肉炎)GO(軽い歯肉炎)を放っておくと、歯周病といって、**歯が抜ける病気**になってしまいます。

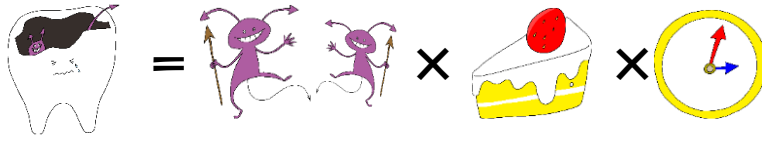
はじめは出血程度で自覚症状がないため、気づいたときには重症化してしまっています。**進行を止めることはできますが、治りにくい病気**です。

← GO や G を何十年も放っていると左の写真のようになってしまいます…

**歯を守るのは  
“みなさん自身です”！**

## むし歯にならないためには・・・

むし歯 = むし歯菌(ミュータンス菌) × 糖(砂糖類) × 時間



砂糖のとりすぎに注意！

むし歯菌の活動時間を  
減らすことが大事！

ミュータンス菌は歯垢、プラークという菌の集合体に大量に存在します。歯についたベターっという汚れがプラークです。そのプラークの中にいるミュータンス菌は、糖質（砂糖）が大好きです。そしてミュータンス菌が砂糖などの糖をもとに酸を生み出し、歯を溶かしてしまい、むし歯になってしまいます。

### ★ シュガーコントロール ★

砂糖の量をうまく調節していくことをシュガーコントロールといいます。

- ・だらだらと砂糖の入ったジュースやお菓子を食べない
- ・口の中に残りやすいようなお菓子には気をつける

上の2つのことを心がけ、シュガーコントロールをできるかどうか「むし歯にならない」というところで重要になります。

むし歯になりやすい		むし歯になりにくい	
・チョコレート ・キャラメル ・ガム ・チューブ式ジュース	・チョコレート ・あんこ付き団子 ・ウエハース、クッキー ・ケーキ ・カステラ	・ゼリー ・アイス ・アイスクランディー ・プリン ・果物	・ポテト(チップス) ・ピーナッツ ・せんべい ・チーズ ・スナック菓子

### むし歯を作らないポイント

- ① 食生活を見直す  
(シュガーコントロール)
- ② 歯の抵抗力を高める  
(フッ素入り歯みがき粉など)
- ③ 細菌を減らす  
(ブラッシング・歯間ブラシ・デンタルフロスなど)
- ④ よく噛んでだ液を出す

### ▶ 参加した振り返りから

- ・歯周病という病気のこわさが分かりました。今まではとくに何も考えずに歯みがきをしていたけど、中島先生が言ったコツを参考にがんばっていきたいです。
- ・今まではテレビを見ながら歯みがきをしていたけど、中島先生の話聞いて、鏡を見ながら歯みがきをする大切さが分かりました。
- ・今までは寝る前に、ジュースをたまに飲んでいただけ、中島先生の話聞いて、お茶や水を飲もうと思いました。
- ・歯は人生に必要不可欠だということが分かりました。あと、歯は勉強や運動にも関係することを知ってとてもびっくりしました。
- ・歯を80歳まで20本残せるように、今のうちにケアをしておきたいです。ピタコチョみがきを意識して、歯の汚れをなるべく0にしていきたいです。

日ごろから「歯を大切にする」意識を持って、丁寧に歯を磨きましましょう。

