

元気だより

No.15
豊橋市立東陵中学校
令和7年11月26日
【保健目標】
良い姿勢で生活しよう

第2回 学校保健委員会の報告②

10/9 1年生学校保健委員会「歯と口の健康を考えよう！めざそう8020！！」

中島 啓太医師がみなさんからの質問に答えてくださいました！

Q 歯の健康のために、飲んだり食べたりすることを控えた方が良いものはありますか？

A 炭酸飲料や酢の物は、過剰に摂取しすぎると「**酸蝕**」^{さんしょく}といって、歯の表面のエナメル質が溶けてしまう恐れがあるため気をつけましょう。また、砂糖が入っていて、歯にくっつきやすいお菓子などもむし歯の原因になるため食べ過ぎには注意です。

Q 歯並びが悪く、歯が歯の後ろに入ってしまったのですが、抜かずに治す方法はあるですか？

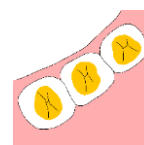
A 抜かずに無理やり並べることはできますが、せっかくきれいに並べても、口元が前に出てしまうため、口の周りがふくらんでいるように見えてしまいます。抜いた方が口の周りがきれいになることが多いので、かかりつけの歯科医さんとよく相談しましょう。

Q 中島先生が歯の健康のためにどんなことに気をつけているか知りたいです。

A 1日3回の歯みがきと、飲み物をとくに気にしています。

Q どの場所（歯）がいちばんむし歯になりやすいですか？

A みがき残しの多い【**小白歯～大白歯の歯と歯の間**】がとくに多いです。
また、【**上の前歯**】もよくむし歯を見かけますので注意してください。



Q 歯並びをよくする方法は矯正しかないですか？

A 矯正治療が一般的で、いちばんお勧めです。ほかに人工の歯を入れて見た目を改善することもあります。健康な歯を大きく削るためお勧めしません。

Q どうして知覚過敏が起こるのですか？

A 歯の神経に刺激が加わることで知覚過敏が起きます。
健康な歯でもしばしば起こることがあります。

Q 歯の引き締まりは改善することはありますか？

A 改善します。正しい歯みがきを毎日続けることができれば
すぐに引き締まってきます。



裏面に続きます →

Q 中島先生が使っている歯ブラシと歯みがき粉を知りたいです。

A 今は「ルシェロ」という歯ブラシと「シュミテクト」を使っています。気分によっていろいろ変えています。

Q 歯医者さんで顎関節をチェックすることはできますか？

A できます。重度の顎関節症は大きな病院へ紹介することもあります。

Q 中島先生はむし歯になったことはありますか？

A 小学生の頃に一度だけあります。



10月 歯みがきチャレンジの結果

	3分以上みがく	ピタコチョみがきができた	鏡を見てみがく
1年生			
2年生			
3年生			

どの項目も「とてもできた」「まあまあできた」という生徒が8割以上いました！ すばらしい！！

むし歯や歯周病をつくらないための歯みがきポイントは、

★ 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1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

です。

上のポイントを参考に丁寧な歯みがきを続け、歯や口の健康を守っていきましょう。