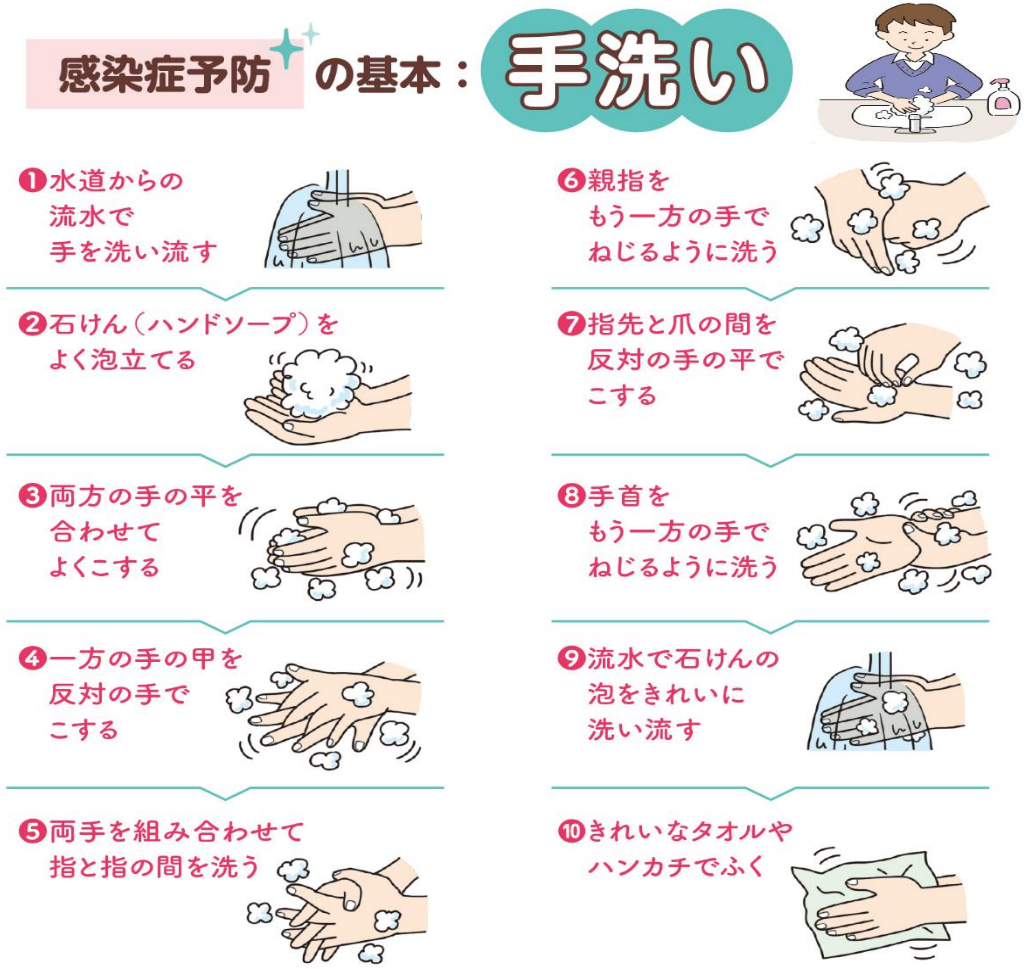
ほけんだより12月

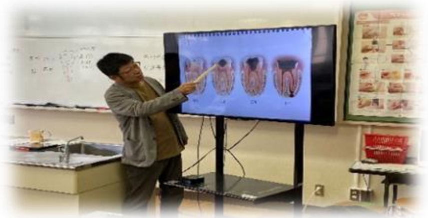
柳井市立柳井中学校
2023年12月15日　12号

　様々な行事があった2学期ですが、あっという間に12月です。1年たつのも早いものですね。最近は寒さも厳しくなり、だんだんと年末が近づいています。
　この時期はインフルエンザなどの感染症の流行シーズンです。新型コロナウイルスや感染性胃腸炎など、他にも気をつけたい感染症があります。柳井中でも欠席者が増えいます。保護者の皆様には、お子様の生活習慣や健康状態にいつも以上に気をつけていただくとともに、体調が悪いときには無理をせず、病院への受診やご家庭での療養をお願いいたします。



1年生歯のブラッシング指導について

　11月9日(木)・16日(木)・30日(木)に、1年生を対象とした歯のブラッシング指導を行いました。学校歯科医の古濱先生をお招きし、効果的な歯の磨き方や歯の健康についてわかりやすくご講話いただきました。
　また、実際にカラーテスターを使用したことで、自分の歯の磨き方のくせや、磨き残しが多い箇所を確認することができました。



　歯の健康を保つことは、今後の人生の財産につながるといっても過言ではありません。ぜひこの機会で、自らの歯の健康を考え、効果的な歯磨きを継続してくれたらと思います。

古濱先生への質問

生徒から出た質問に回答してもらいました！

・歯に良い食べ物はなんですか？
→歯を強化するのは、カルシウム、ビタミンＡ・Ｃ等ありますが、とりすぎるとあまりよくありません。１番はバランスの取れた食生活です。軟らかい食べ物だけではなく、噛まないと飲み込めないようなメニューを加えるといいでしょう。

・電動歯ブラシと手動歯ブラシだったら、どちらの方がきれいに磨けますか？
→歯垢を取り除くのが目的なので、使いやすい方を選べば良いと思います。ただし、安価な電動歯ブラシは、ヘッドの動きが粗悪な商品もありますので、注意が必要です。

・どの歯磨き粉（うがい薬）がおすすめか？どうやったら歯が白くなりますか？
→歯みがき剤には薬用成分が配合されていますので、むし歯がある方は、むし歯予防、歯周病の方は歯周病予防の成分が主目的な歯みがき剤を選びましょう。うがい薬と同様で、成分を確認して選んでください。
　歯の色は自然な色が１番良いと思いますので、病的なものは別ですが、現在の色をより白くしようとは、思わない方が良いでしょう。現在の色をキープするには、むし歯にならないことです。その他、コーヒー・お茶等の嗜好品による着色（ステイン）もありますが、歯医者でのクリーニングで除去できます。