

ほけんだより 9月

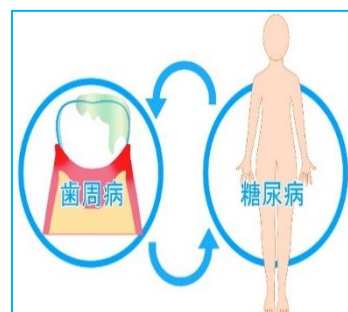
九度山中学校
保健室
令和7年9月8日

世界で一番多い感染症は？



9月4日（木）うちの歯科医院の内田憲二先生に来ていただき1・3年生を対象に講話、1年生にはブラッシング指導をしていただきました。「歯みがきはなぜ必要なのか？」をテーマに、むし歯や歯周病がどのように進行していくのかを学びました。特に歯周病は、歯肉で起こった炎症が

徐々に広がり、歯を支える歯槽骨などの歯周組織を壊してしまう病気であることを知りました。そして、この炎症は口の中だけにとどまらず全身へ広がり糖尿病や心臓病、さらには早産や低体重児出産のリスクにもつながることを学びました。歯周病は「世界最大の感染症」と言われていることも紹介され、生徒の皆さんはとても驚いていました。歯ぐきの病気と軽く考えがちですが、全身の健康に深く関わることから、予防や早期の治療が大切であると学ぶことができました。



その後、1年生を対象に行われたブラッシング指導では、まず歯垢の染め出しを行い、自分の歯のみがき残しをしっかりと確認しました。また、模型を使って歯ブラシの「かかと」の部分で小刻みに、45度の角度で当てることの大切さや、赤く染まった部分は普段からみがけていないところであることを学びました。「次に歯をみがくときは、染め出しでみがけていなかった部分を意識してみがこうと思った」「自分の歯のことについてよく知ることができました」と感想を書く生徒もあり、歯みがき習慣を見直すよい機会となりました。



教えて保健委員さん!



先日、保健委員による発表「歯ブラシ+〇〇でむし歯と歯周病を予防しよう!」

「自分の歯ブラシの状態を確認しよう」を行いました。発表では、先生方おすすめの補助清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を紹介しました。毎日の歯みがきだけでは落としきれない汚れがありますが、歯ブラシに加えて補助清掃用具を使うことで、より効果的にむし歯や歯周病を防ぐことができます。自分の歯や生活に合った清掃用具を取り入れて、健康な歯を守っていきましょう。



先生オススメの〇〇（補助清掃用具）

- **先生→糸ようじ・歯間ブラシ
- **先生→電動ブラシ
- **先生→デンタルフロス
- **先生→舌ブラシ
- **先生→デンタルリンス
- 保健委員→タフトブラシ



保健委員による歯ブラシチェックでは、毛先が開いた歯ブラシや2か月以上使用している歯ブラシを使っている生徒に「歯ブラシ交換シール」を配りました。歯ブラシを交換せずに使い続けると、歯垢除去率が低下したり、細菌が増加したり、歯ぐきを傷つけてしまうことがあります。学校で使用する歯ブラシは2~3か月に1本を目安に交換しましょう。