

ほけんだより 6月 がつ

今月の言葉
元気がないときは、自分の身体にしっかりと耳を傾けよう。

平成29年度 6月号 高岡市立国吉中学校

食べるだけじゃない、守ろう、知ろう、自分の歯

毎月の定期検診が楽しみです。

養護教諭 六郷 恵子

私は幼少時から苦手なものがありました。「歯医者さん」です。今でもキューという治療の音は強く記憶に残っています。私事ですが、昨年親知らず（第3臼歯）の虫歯の治療をしました。治療後も磨き方によっては再発することを実感し歯周病予防にこころがけ、毎月定期検診を受けています。歯肉の状態や染め出しの検査をして、状態に応じた歯の磨き方について教えていただいています。毎回歯磨きは完璧と思いつつも受診に望むのですが、第二臼歯（奥歯）の裏側の歯垢が若干付着していると指摘を受けました。この場所に歯周病菌が増殖すると骨の歯細胞組織まで破壊されます。歯の種類ごとに歯ブラシの種類を使い分け、歯と歯の間はフロスを使用し歯垢除去に努めています。寝る前は、歯磨き→歯間ブラシ→小さい歯ブラシで歯と歯肉の間を磨く、というふうには15分間丁寧に磨いています。歯科衛生士さんから、「歯垢が残っていませんよ。」と言われた時のこの上ない喜び。今では歯科医院に受診するのが楽しみであり検診は私の生活の中の大切な一部となっています。

平成29年度
 高岡市よい歯の児童生徒
 コンテスト代表者

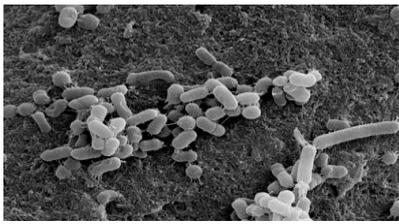


本校は、
 さんが代表に選ばれました。校長先生より、「丈夫な歯をもつ子に産み育ててくれた親に感謝してください。」とお祝いの言葉をもらいました。
 二人は、歯に対する健康意識が高く、染め出しで磨き残しを確認し、鏡をみながら歯磨きをしていました。大野君は、時々重曹で歯磨きをしており、棚元さんは、熱心に鏡で、口腔内をみながら一つ一つ丁寧に磨いていました。

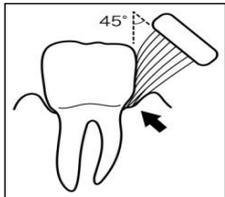
国吉 歯ツピスマイル

予防歯科学 むし歯リスク

細菌とウイルスの話



みなさんの口の中には、いわゆる虫歯菌や歯周病菌なども含め、なんと約700種、数にして500億～1兆億個もの細菌が存在します。ただしきちんと歯磨きができて健康的な口の中では問題を引き起こすことはありません。口の中にでもたくさん見つかるウイルスの一つでEBウイルスがあります。このウイルスを活性化させる物質にある「酪酸」を歯周病菌がつくっていま



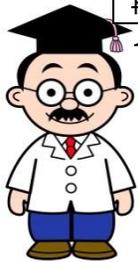
歯周病予防のみがき方 (バス法)

歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45°の角度に当てる。



歯と歯の間はデンタルフロスを使うと歯垢がとれやすい。

むし歯で失った歯の神経（歯髄）は再生できないのじゃ。



エナメル質

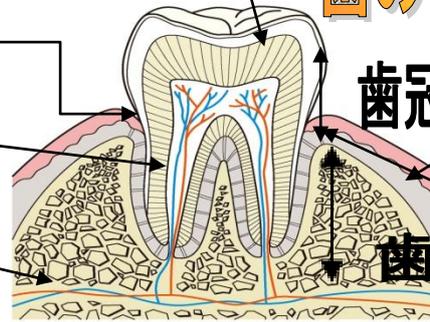
ちみつ
歯のつくりは緻密だ！

象牙質

しずい
歯髄(神経)

歯槽骨

歯の断面図



歯冠 歯肉

歯根

歯冠と歯肉の間は歯垢が貯まりやすい。

歯周病

歯垢の細菌が骨を破壊



歯垢や歯石が付着しているところは細菌のすみかになります。これらの細菌が歯と歯茎の境目の中で異常増殖すること。歯周ポケット（歯と歯のすきま）で歯茎が歯から離れていきます。このすき間から歯周病菌が侵入し、歯槽骨まで入ると歯槽骨を破壊していきます。



歯周ポケット

相談室の窓から

人間関係スキルアップ！へ
6月7日（水）学級活動「温かい言葉がけをしよう」（1年）

6月7日に1年生のみなさんと「温かい言葉がけをしよう」というアサーショントレーニングの勉強を行いました。お互いに挨拶や会話を交わし気持ちをほぐした後、黒川先生より温かい言葉がけの方法について教えていただきました。

みなさんならサクラさんにどんなふうに答えてあげますか？



サクラさん

大会出場を目指して練習に励んできたサクラさん
「明日からの予選。絶対に負けられないわ」

- ① そうだね。ずっと練習してきたもんね。
- ② 絶対に負けられないと思うのはそれだけ頑張ってきた証拠だよ。
- ③ そんなに熱い気持ちがあれば大丈夫。練習を思い出してやればきっとうまくいくよ。



スキルトレーニングの様子

あたたかい言葉がけのパターン

- ① 相手の気持ちを受け止める。例「そうだったんだあ」「残念だったね」
- ② 自分の気持ちを伝える。例「頑張っているよね。」「心配しているんだ。」
- ③ 肯定的な言葉を言う。例「今度は～だといいね。」