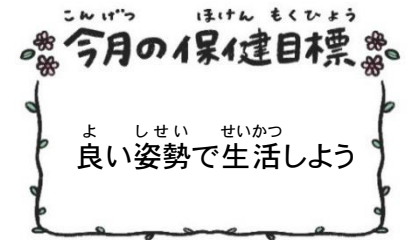


ほけんだより 11月号

令和6年11月1日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

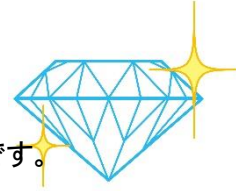
肌寒い季節になってきました。寒くなると、インフルエンザやコロナ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。給食準備の前やトイレの後、みんなで活動した後は、石鹸をつけてしっかり手を洗いましょう。



みなさん、臨時歯科検診の結果は確認できましたか？
むし歯が見つかった人・むし歯になりそうな歯がある人・歯ぐきが腫れている人は、早めに歯医者さんへ行き、治療してもらいましょう。
6月に実施した歯科講話で、3年生から歯についての質問を集めました。学校歯科医の平瀬先生がその質問に答えてくださいました。みなさんも確認してみてください。

Q1 歯は体の中で一番硬いのは本当？

歯の外側をおおっているエナメル質は、体の中で最も硬く、ガラスや鉄よりも硬いです。歯医者さんでは、歯を削るときにダイヤモンドを使用して削ります。



Q2 むし歯菌はどこからくるの？

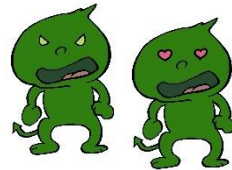
生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。むし歯菌は、親から子どもに伝わります。むし歯の原因菌を少なくするために、まずは大人がむし歯や歯周病のない口腔内を保つことが大切です。



Q3 むし歯は何日くらいでできるの？

個人差があり、何日できると決まっていません。

① 歯の質 ② 虫歯菌の数 ③ 食べ物の3つの要素に、時間の経過が加わってむし歯ができます。



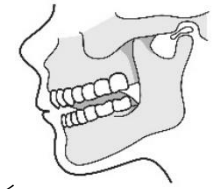
Q4 上手に磨けるようになりたい！プロ級の磨き方を教えて！

噛む面、表側、裏側と、1本1本丁寧に磨くようにしましょう。
心配な人は、歯医者さんに相談して歯ブラシ指導をしてもらいましょう。



Q5 なぜ上の歯は下の歯より前に出ているの？

歯は、頭の骨の一部である上あごに対して、下あごが動く仕組みになっています。下あごが上あごより内側にあるほうが、食べ物を噛んだり、すりつぶしたりしやすくなるといわれています。



Q6 歯磨き粉はつけないといけないの？

歯垢がきちんと取れているなら使わなくても大丈夫です。しかし、歯磨き粉の中には歯を強くするフッ素や着色を落とす研磨剤といった成分も含まれています。そのため、歯磨き粉を適量で使うことをおすすめします。



Q7 歯並びが悪いから心配、歯並びが悪いとどうなるの？

歯並びが悪いと、歯ブラシが細かいところに行き届かないため、むし歯や歯肉炎などになりやすいです。噛んだり、すりつぶしたりする力も弱くなるため、胃腸への負担が増えます。



Q8 むし歯になったら、どんなことをするのか知りたい！

穴のあいていない初期のむし歯は、歯がまた固くなるように、フッ素を使って再石灰化をさせることができます。
歯に穴があいてしまったむし歯は、むし歯菌を取り除き、プラスチック・金属・セラミックなどを詰めたり、かぶせたりします。

