



11月8日は『いい歯の日』

おいしいものをおいしく食べるコツって、何だか知っていますか？
一つは、おなかですいていること。そしてもう一つ大切なことは、歯と歯肉が健康であることです。食べ物は、よく噛むことで味が引き出されますが、むし歯があったり、歯肉炎があったりすると、十分に噛むことができません。

人間は食べることで、ただエネルギーを取り入れるのではなく、調理法を工夫したり、食器を選んだりして、楽しみの一つとしてきました。せっかくの「楽しみ」だから、いい歯、いい歯肉でおいしく食べたいですね



11月の保健行事

6日(月)～10日(金) 『第2回歯みがきコンクール』 歯みがき強化週間

＊歯・歯肉・口の健康を保つためにかかせないのは、『歯みがき』です。

1週間の給食後の歯みがき実施率を、クラスごとに保健委員会が集計してコンクールを行います。1週間きちんと歯みがきをしましょう。

8日(水) いい歯の日

9日(木) フォローアップ歯科健診 昼休み 学校歯科医 西山先生

＊一学期の歯科健診結果、むし歯、要注意乳歯、歯周疾患、歯石、歯垢付着で歯科医院の受診が終わっていない生徒が対象
もう一度健診していただきます。対象者にはお知らせを配付します。

お知らせ 令和5年度 志木第二中学校区地域学校保健委員会は、令和6年1月19日(金)10:40～12:20 志木第二小学校で開催予定です。係登録の保護者の皆様、予定しておいてくださると助かります。

季節が秋から冬へと、ゆっくりと移り変わっていきます。11月の別名は霜月。雪待月ともいいます。暦の上でも、立冬(8日)小雪(22日)と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。インフルエンザ等の感染症が流行しています。また空気が乾燥し気温も低くなり、かぜをひきやすい時期です。うがい、手洗い、換気等をしっかり行い、健康管理に充分行いましょう。

志木第二中学校

保健室

R5. 11. 1

3年生 歯科保健指導 10/3(火)1・2校時 実施

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さんを4名お招きして、「歯っぴーライフ～中学生～」の歯科保健指導が行われました。中学3年間の歯科保健指導の総仕上げとして、むし歯や歯周病の予防、歯と口の健康について、お話をいただきました。

＊永久歯の本数：28本 + 親知らず(0～4本)

＊歯を失う原因：①歯周病 ②むし歯 ③歯の破折等

＊8020(ハチマルニイマル)運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」

＊むし歯の原因と予防：むし歯菌(プラークコントロール) + 食べ物(シュガーコントロール)

+ 歯質(フッ化物の応用) + 時間の経過(だらだら食べをしない)

＊ケガで歯が折れたり抜けてしまったりした時：保存液・牛乳にいれる+口の中に入れる→歯科医院へ

汚れている場合は唾液をかけてラップに包んで歯科医院へ



生徒感想

・歯みがきは、時間がなくても怠らずに、しっかりやっていこうと思いました。80歳まで20本の歯を残せるように、今からしっかりと取り組もうと思います。プラークコントロールとシュガーコントロールを頑張りたいです。

・歯の本数によって認知症のなりやすさも変わっていくということを知ったので、これからも歯を大切に、しっかりみがいて、80歳になってもご飯をおいしく食べたいと思いました。

・歯の大切さ、みがくときのポイント、歯がどうなくなってしまうのか等、色々なことを教わった。歯が多く残っている方が、食事をおいしくとれ、健康に過ごせるので、歯をもっと大切に扱っていこうと思います。ケガ等で抜けた歯が、再植できることに驚いた。

・歯が抜けたり折れたりしたら、歯の根っこの部分は持たないで、口の中に入れたり、牛乳につけたりして歯医者に持って行けばいいということに驚きました。

祖父が84歳になっても自分の歯ですごくきれいなので、目標にしたいです。

・フッ化物洗口は、本当は苦手だけど、歯のために頑張ろうと思います。サッカーをやっていて歯が折れたことも過去にあり、マウスピースを買ったので、しっかり歯を守ろうと思います。

