



保健室だより 11月号

令和6(2024)年11月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

文化祭も無事に終了し、11月に入りましたね。気象庁によると、今年の11月の気温は高くなる見込みだそうです。季節の変わり目は、寒暖差によって体調を崩しやすいため、毎日天気予報をチェックして体調管理を行ってください。

11月5日からは、高校2年生の修学旅行が始まりますね。しっかり睡眠をとって、現地で元気に活動できるように備えましょう！英文診断書・メモ、食物アレルギーサポートブック、常備薬がある生徒は必ず持参してください。

11月8日は『いい歯の日』



皆さん、歯を大事にしていますか？歯は、日々生活している中で、様々な役割を果たしています。歯があることで、食べ物を噛み碎いたり、歯ごたえを感じることができます。また、食べるとき以外にも発音を助けたり、顔の表情づくりにも歯は必要なのです。

また、虫歯を治療していないと働けない仕事もあります。宇宙飛行士は、打ち上げの前に外れそうな歯の詰め物

がないか確認したり、虫歯になりそうな歯がないか確認します。

気圧の変化で虫歯の歯が痛むことがあるため、治療してから宇宙に行きます。

もし、宇宙空間で歯が痛くなったら、痛み止めの薬を飲みます。それでも痛みがあれば一緒に作業をしている宇宙飛行士に歯を抜いてもらうこともあります。そのような場面を想定して歯を抜く訓練を行うそうです。

要注意！

歯の気圧痛

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

歯が抜けると、口元の支え
が無くなり、顔のバランス
が悪くなります。



気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ



ちゃんと歯を磨けていますか？

毎日歯を磨いていても、磨き残しがあると虫歯や歯周病になる可能性があります。歯磨きをするときは、横の図の5つの場所を注意しながら磨きましょう。歯磨きは、1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨くと良いです。

歯磨きのポイント

・毛先を歯の面に当てる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に、きちんと当てましょう。

・軽い力で動かす

毛先が広がらない程度の力で、歯ブラシを歯に押し当てましょう。

・小刻みに動かす

5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨きましょう。



この5カ所は意識して磨こう！



～歯のクイズ～

Q1 大人の歯の本数は？

- ① 20本 ② 24本 ③ 28本

Q2 歯が抜ける原因第一位は？

- ① 虫歯 ② 歯周病 ③ ケガ

Q3 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝 ② 歯と歯の間
③ 歯ぐきと歯の境目

Q4 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3か月に1回 ② 1年に1回 ③ 3年に1回

解説

Q1 乳歯は生えそろった状態で20本、永久歯に変わっていく間に28本になります。親知らず(第三大臼歯)が全て生えると32本になります。歯の本数は個人差があります。

Q2 歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。

Q3 虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところです。

Q4 虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。虫歯が無くても、こまめな受診を勧めます。

答え Q1③ Q2② Q3全部 Q4①

