

あなたの **歯** 大丈夫??

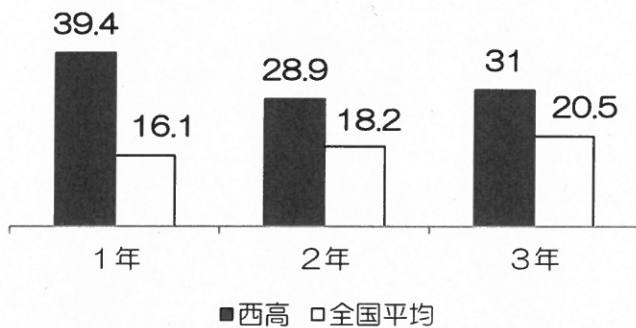


4月の歯科検診後から、虫歯や歯垢、歯肉炎のある人には何度も「歯医者さんに行き、ピンクの紙を出しましょう」と言ってきました。きっと「何回も歯医者に行けっとうるさいな〜」「今痛くないし時間もお金もないから無理」と思っている人もいます。

それでも先生が何度も言い続けるのは、理由があります!!

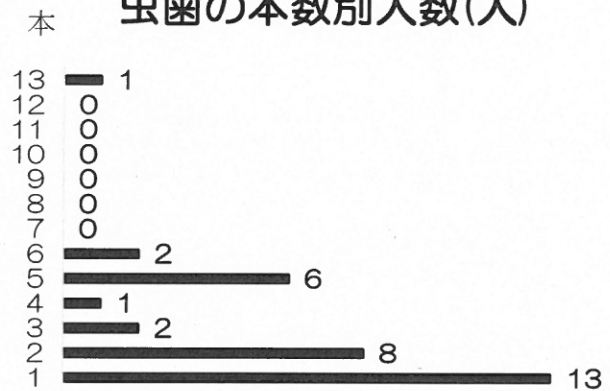
理由その①「西高生の歯と口の中の環境が危機的状況だから」

虫歯の人の割合(%)



全国平均と比べると、どの学年も全国平均より虫歯の人の割合がかなり高いです。
つまり西高生は全国の高校生と比べて、虫歯の人がかなり多い!! (特に1年生・・・(;O;))

虫歯の本数別人数(人)



歯は全部で28本。そのうちの6本が虫歯になっている人が2人、5本が6人・・・中には虫歯が13本ある人も・・・。虫歯は歯医者さんに行かないと治りません。

理由その②「一生自分の歯で楽しく人生を過ごしてほしいから」

「今何を後悔していますか?」とお年寄り1000人に聞いた結果・・・

「別の人と結婚すればよかった」 「もっと勉強すればよかった」 「お金を貯めておけばよかった」 よりも

「歯をもっと大切にすればよかった」という回答が一番多かったという研究があります。



歯を失う原因 Best 3

1位(41.8%) : 歯周病

(歯周病の原因は歯垢です)

2位(32.4%) : 虫歯

3位(11.4%) : 折れる

歯はご飯を美味しく食べる、表情をつくる、話す・・・と生きていく上で欠かすことのできないものです。

また悲しいことに、一度失うと二度と生えてきません。

そんな歯は何より貴重だと思いませんか?

必要な人は早く歯医者に行って、きれいな歯で新学年を迎えましょう!

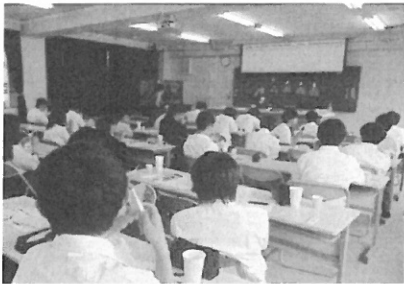
治療には保護者の方の協力が不可欠です。

お子様の歯と口の健康のためにご協力よろしくお願いたします。

今年度実施した歯の保健行事を振り返り！！

各学年1時間ずつ、丹波市の歯科衛生士さんに来ていただいて歯の勉強と歯磨きの練習をしました！

1年生：歯周病についてのDVDを鑑賞

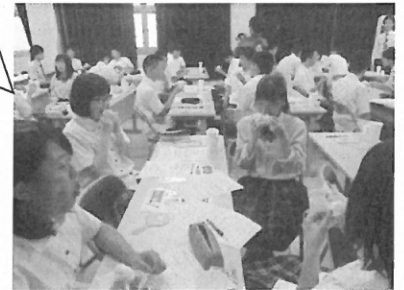


- 歯垢の汚さ、怖さが分かった
- 歯がどのような段階を踏んで悪くなるか分かった
- 歯周病になる恐ろしさを知り、これからは歯をきれいに磨くように心がけようと思った
- 若いときに対処しておかないと年を取った時に苦労することが分かった
- 歯周病が進行すると2年で歯が抜けてしまうと知ってびっくりした
- 歯磨きの仕方が良く分かって良かった、とても磨きやすかった
- すごくきれいになってびっくりしたのでこれからも続けていきたい
- 普段磨けていない場所が多くてびっくりした

2年生：噛む回数でご飯の味がどう変化するか、ガムをかんでかむ力の測定の実験



- 噛めば噛むほどご飯の味がより分かって美味しかった
- アゴが疲れたので、いかに自分が普段噛むことを意識していないかが良く分かった
- スポーツなどで力を出すためにも噛む力が必要と知ってより噛むことの大切さが分かった
- 歯は一生大切にしたい
- 虫歯があるので歯医者に行って治します
- ブラークの中身を知らずに過ごしてきたけど気持ち悪い細菌がたくさんいて改めて歯磨きは丁寧にしようと思った
- 前回の授業から1年たって、ちょうど意識が薄れていたのもたまたま教えてもらえてよかった

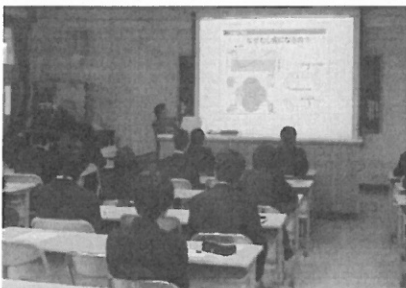


3年生：ジュースとジュースと同じ量の砂糖が入った砂糖水を飲み比べる実験



- 砂糖によってどれだけ歯垢が付くのか分かった
- これからは砂糖の量を見て飲み物を選んでいきたいと思った
- 糖質が菌のエサになり、酸を出し、2年で歯がなくなることに驚いた
- 甘いものを控えるか、食べた後は例え飲み物でも歯磨きをしっかりしようと思った
- 今年も歯についての授業ができて良かった。もっともっと歯を大切にしていきたい
- 歯を毎日磨いて大人になっても自分の歯で食べていけるように頑張ろうと思った

11月には虫歯の人対象に学校歯科医の足立先生に歯の勉強会をしてもらいました。



- 歯を大切にすることは体を大切にできるだけではなく周囲の人も大切にできることが分かった。これからはしっかり時間をかけて歯磨きをし、歯を大切にしたいと思った
- 歯を磨かなかったり、虫歯ができてそのままにしておくと病気になったりすることもあるのでもっと歯を大切に、虫歯ができて早く治療に行くことを心がけたい。
- 今治していないと自分が困るし、そのままにしておくと大人になったときもっと困るので早く治さないといけないことが分かった。笑顔は一生の宝なのでいっぱい笑えるようにしたいし、たくさんの料理を美味しく食べたい。

感想文からみなさんが色々なことを学んでくれたことが分かります。
この学びを忘れないようにしてください！！

