保健だより

令和８年１１月７日
駒の学び舎
世田谷区立駒沢中学校
養護教諭　井関　陽子

１１月８日は「いい歯の日」



「歯みがきは、体を守る最前線」

（厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会などが主催する「歯と口の健康習慣」令和8年度の統一標語26年度標語）

１１月８日の「いい歯の日」は、日本歯科医会が1993年（平成5年）にこの日を「い（1）い（1）歯（8）」のごろ合わせで歯科保健の向上へ向けてPR重点日として設定し、国民へ向けての様々な歯科保健啓発活動を行っているものです。これを機に、自分の歯と口の健康について見直してみましょう。

９月30日に実施した、本校学校歯科医の松下　寛先生の講演から、虫歯と歯周病予防で特に気を付けたいポイントをまとめました。皆さんどれだけ実践していますか？

☑「毎日歯みがきをしているから大丈夫」と思っていませんか？
実は、歯みがきだけではむし歯を防げないことがわかっています。

むし歯の原因は「だらだら飲食」!?　松下先生によると、むし歯予防で大切なのは「何を食べるか」よりも「何回食べるか」です。

ジュースやスポーツドリンク、あめ、お菓子などを長時間にわたって少しずつ口にしていると、口の中はむし歯のできやすい状態が続きます。



チェックしてみよう！

- □ ジュースを毎日飲む
- □ あめを長時間なめることがある
- □ お菓子をだらだら食べることがある
- □ 夜食を食べることがある

※１つでも当てはまる人は要注意です！

●寝る前の飲食は特に危険です。

寝ている間は唾液が少なくなるため、むし歯菌が増えやすくなります。そのため、「食べたまま寝る」「飲んだまま寝る」ことは、むし歯をつくる大きな原因になります。寝る前は必ず歯みがきを行いましょう。

●フッ素入り歯みがき剤を使おう！歯を強くしてくれるのがフッ素です。

★歯みがきのポイントは、

- ☑ フッ素入り歯みがき剤を使う。
- ☑ たっぷりつけて磨く。
- ☑ 磨いた後は少量の水で軽くすすぐ。

正しく使うことで、むし歯予防効果が高まります。





✅一度削った歯は元に戻らない！

むし歯になれば治療できますが、削った歯は二度と元には戻りません。詰め物や被せ物も永久にもつわけではなく、治療を繰り返すと歯は少しずつなくなってしまいます。

だからこそ、「治療より予防」が大切なのです。



✅歯周病は大人だけの病気ではない

歯周病は歯ぐきの病気です。進行すると歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまうことがあります。

さらに最近では、糖尿病、心臓病、認知症など全身の健康との関わりもわかってきています。若いうちから歯ぐきを健康に保つことが大切です。



✅「いい歯の日」からのチャレンジ！

今日からできる３つの約束

- 甘いものは時間を決めて食べる。
- 食後はすぐに歯磨きをする。できないときはうがいをする。
- 定期的に歯科健診を受ける。

給食の後、
歯磨き、うがい
をしましょう。

保健室より

歯は一生の宝物です。松下先生のお話にあったように、健康な歯を守るためには、歯みがきだけでなく毎日の生活習慣がとても大切です。

口の健康は歯だけの健康にとどまらず全身の健康に影響を及ぼします。11 月 8 日の「いい歯の日」をきっかけに、自分の生活習慣について見直してみましょう✨

