

保健日より が ん ば

顔晴れ



第7号 令和5年11月6日（金）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室

11月8日はいい歯の日

知っていますか？歯の雑学あれこれ



11月8日はいい歯の日です。髪の毛やツメは切ってもまた伸びますが、永久歯は一度しか生えてこないで、簡単には取り替えられません。悪くなってから治すのではなく、日頃からのケアが大切になります。今回は歯についての雑学をご紹介します。ぜひ読んでみてください。

歯みがき後のうがいは1回？

むし歯は、いわゆるむし歯菌が糖を食べて酸を作り、歯の成分を溶かすことにより起こります。また、むし歯予防のためには、フッ素入りの歯磨き剤を使うことがよいとされています。

ところが、歯みがきの後に何回もうがいをすると、歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまふとのこと…。歯みがき後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことにより、むし歯予防の効果を高めるといわれています。

むし歯があっても宇宙飛行士になれるの？

むし歯があっても治療してあれば問題はなく、歯に詰め物があっても大丈夫です。むし歯や十分な治療の歯があると、宇宙空間の環境の変化でひどい歯痛が起こる可能性があるそうです。

むし歯予防をすることは誰にとっても大切なことですが、将来宇宙飛行士を目指す人は、特にしっかりケアをして、できるだけむし歯にならないように気をつけましょう！

歯の健康と歯ごたえ

食べ物のおいしさを味わうとき、歯ごたえや歯ざわりという感覚は、歯の根の周りをおおっている膜の圧力を感じるセンサーで感じます。食べ物が歯に当たったことを歯の根の膜で感知し、かむときにかかる力を筋肉のセンサーで知覚します。それらの情報が脳のコンピュータで総合的に判断されて、歯ごたえを感じると考えられています。では、全部歯がなくなった入れ歯の人はどうなるのでしょうか？入れ歯を支える歯肉のセンサーが働くと考えられていますが、感覚が相当悪くなるようです。やはり食べ物のおいしさは、歯が健康でなければ分かりにくいのです。

歯科検診の結果を再度配付します

今回、「いい歯の日」にちなみ、11月6日（月）付けで再度「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付します。1学期の歯科健康診断の結果、歯科医院への受診をお勧めして、10月末までに受診結果報告書が提出されていない人が対象です。

氏名入りの封筒に入ったピンクの用紙が「歯科健康診断結果のお知らせ」です。お手元に届いている場合は、ぜひお時間のあるときにかかりつけの歯科医院への受診をお願いいたします。

なお、すでに受診が済んでいる場合は、その旨ご記入いただき、受診結果報告書を学校まで提出してください。

年 月 日		学年	土浦市立土浦第六中学校（小中一貫校）
氏名		姓	名
歯科健康診断結果のお知らせ			
今年度の歯科検診の結果は、〇印のとおりでしたのでお知らせします。			
健康診断の時には特に問題はありませんでした。これからも家庭での歯の手入れや口腔清掃に気を付け、健康な状態を維持しよう努力しましょう。また、定期的に歯科医院の検診を受けましょう。			
歯と歯茎の間に〇印のある人は、家庭で歯みがき・歯磨きには十分な注意が必要です。また、かかりつけ歯科医院による定期的な検診・治療を受けることをお勧めします。			
注 意 点	歯肉出血	むし歯になりやすい歯があります。適切な治療を受けるよう心がけ、定期的に検診を受けましょう。	
	歯肉腫大	歯肉の腫れがあります。適切な治療を受けるよう心がけ、定期的に検診を受けましょう。	
	歯肉（歯の付け根）	歯肉の腫れがあります。適切な治療を受けるよう心がけ、定期的に検診を受けましょう。	
	歯肉（歯の付け根）	歯肉の腫れがあります。適切な治療を受けるよう心がけ、定期的に検診を受けましょう。	
	歯肉（歯の付け根）	歯肉の腫れがあります。適切な治療を受けるよう心がけ、定期的に検診を受けましょう。	
下の欄に〇印のある人は、早めに精密な検査、適切な治療や相談を受けることをお勧めします。治療および相談が完了したら、受診結果を記入していただき、この通知書を担任にお届けください。			
受 診 の お 勧 め	むし歯があります	治療を必要とするむし歯があります。早めに歯科医院を受診し治療を受けてください。	
	歯肉の炎症があります（歯肉炎・歯周病）	治療を必要とする歯肉の炎症があります。早めに歯科医院を受診し、治療を受けてください。	
	検査が必要な歯があります（歯肉炎・歯周病）	かかりつけ歯科医院に相談してください。	
	相談が必要です（歯・かみ合わせ・歯並び）	（歯・かみ合わせ・歯並び）のことで歯科医院に相談し、必要ならば検査・治療を受けてください。詳しくは歯面をご覧ください。	
	歯石の沈着があります	歯の表面に歯石の沈着があります。早めに適切な処置や指導を受けてください。	
	歯垢がついています	みがき残しが多く歯垢が多い状態です。歯科医院に受診し指導を受けてください。	
	その他	（ ）のため、検査または治療を受けてください。	
※この通知書は、児童・生徒の健康診断の一環として発行されています。保護者や児童・生徒が持ち帰るためのものです。歯科医院にて確認してください。			
◆◆ 受診結果報告書 ◆◆			
令和 年 月 日		担当医師または保健室長	
1 治療中		※治療中の方は記入する場合は、受診日と治療開始日を記入してください。	
2 治療済み			
3 治療を受けました		受 診 日 令和 年 月 日	
4 経過観察		治療開始日	

ピンクの用紙で歯科健康診断結果のお知らせを配付しました。

中段の「受診のお勧め」の欄に〇がついていた場合は、早めにかかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。



〇がついていましたか？

下の欄に〇印のある人は、早めに精密な検査、適切な治療や相談を受けることをお勧めします。治療および相談が完了したら、受診結果を記入していただき、この通知書を担任にお届けください。		
受 診 の お 勧 め	むし歯があります	治療を必要とするむし歯があります。早めに歯科医院を受診し治療を受けてください。
	歯肉の炎症があります（歯肉炎・歯周病）	治療を必要とする歯肉の炎症があります。早めに歯科医院を受診し、治療を受けてください。
	検査が必要な歯があります（歯肉炎・歯周病）	かかりつけ歯科医院に相談してください。
	相談が必要です（歯・かみ合わせ・歯並び）	（歯・かみ合わせ・歯並び）のことで歯科医院に相談し、必要ならば検査・治療を受けてください。詳しくは歯面をご覧ください。
	歯石の沈着があります	歯の表面に歯石の沈着があります。早めに適切な処置や指導を受けてください。
	歯垢がついています	みがき残しが多く歯垢が多い状態です。歯科医院に受診し指導を受けてください。
	その他	（ ）のため、検査または治療を受けてください。

