



歯のほけんだより

2026.7.16

森本中学校
保健委員会

6月の保健目標「歯の健康を考えよう」に合わせて保健委員が作成しました。保健だよりには、みんなが虫歯にならないためにきをつけてほしいことを書きました。歯磨きをしなければむし歯や口臭が起きやすくなるので歯を磨きましょう!!!

ダラダラ食べ続けると

通常、口の中は中性ですが、なにか食べると酸性に傾き、歯の表面からはミネラル成分が溶け出します。ただし、だ液の働きによって、しばらくすると口の中の酸が中和され、溶け出したミネラル成分を再び歯の表面に戻して修復されます。間食の回数を少なくしたり、アメなどの長く口の中にとどまるおやつを避けたりすることも大切です。



虫歯の原因になる4つの要素

①歯の質 生まれつき歯の質が弱く虫歯になりやすい人も

③糖分 細菌が歯が溶かす時の材料になり溶かしてしまう。

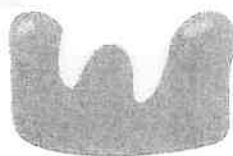


② 細菌

歯垢は細菌のかたまり。磨き残しに注意!!

④ 時間 ①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

あなたの歯肉は元気ですか？



健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっています。だけど歯周病になると歯肉は赤く腫れ、丸みを帯びて歯磨きの刺激で出血しやすくなります。悪化すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり歯槽骨が溶けて抜ける恐れがあります。

歯周病の原因は歯垢であり、歯垢の中に歯周病を起こす細胞が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当て、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが歯周病予防、悪化防止のポイントとなります。

歯の標語を大募集!!

歯や口の健康に関する五・七・五の標語・川柳を作成し、右のQRコードのフォームから投稿してください。

投稿作品の中から本校の代表として、「いい歯大好き!!学校審査会」に応募します。※AIでの作成は禁止。

あなたの作品が入賞するかも・・・! 待っています♪

【過去の大賞作品】「白い歯は 君の青春 光らせる」

「歯みがきで 自信をもって 笑顔咲け」



