

朝晩の冷え込みも厳しくなり、いよいよ冬が近づいてきました。
体調管理に特に注意が必要な季節です。規則正しい生活・手洗い・うがいを
日頃から心がけていきましょう。



11月8日は『いい歯の日』

歯が白く濁った状態になる初期のむし歯は、正しい歯磨きを続けると元の硬くて丈夫な状態に戻せます。しかし、むし歯が進行すると歯を削るなどの治療が必要になり、元の状態に戻せなくなります。むし歯を予防して健康な歯を残すために、ふだんの歯磨きを見直してみましょう。

むし歯が進行すると

C 1 エナメル質のむし歯



痛みはほとんどありませんがむし歯の部分を切り取り、治療を行います。

C 2 象牙質まで進んだむし歯



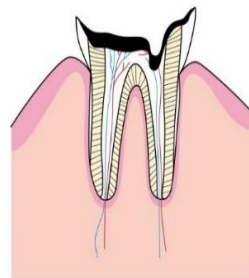
痛みが生じて、歯を削って詰め物をする治療が必要になります。

C 3 歯髄まで進攻したむし歯



歯髄(神経や血管からなる組織)を取る治療が必要になる場合が多く、ズキズキと痛みます。

C 4 歯根だけ残ったむし歯



むし歯になった部分を取っても歯がほとんど残らないので、抜歯が必要になります。

むし歯は放っておいても治りません。虫歯のある人は、歯医者さんで治療しましょう。特に3年生は、進学や就職をすると時間に余裕がなくなります。高校生の間に診てもらいましょう。

一口30回以上かんで食べましょう ~よくかんで食べるとういこと~

- ① 歯の病気(むし歯や歯肉炎)を防ぐ唾液の分泌を促します。
- ② 脳の血流が増えて活性化し、記憶力がアップします。
- ③ 脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事でも満腹感が得られ、肥満予防になります。
- ④ 食べ物に含まれる発がん性を抑える唾液の分泌を促し、がんの予防に役立ちます。

