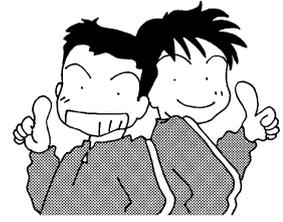


# ほけんだより



令和3年11月8日

陽北中学校

No.9

## 11月8日は **歯の日** です

今年の歯科検診の結果、本校生徒の皆さんにはむし歯は少ないことが分かりました。しかし、**むし歯の2倍以上多かったのが歯肉炎や歯石**のある人です。

軽い**歯肉炎**は、**ていねいなブラッシング**で治すことができます。その際、力の入れ方が強くなりすぎないように、適度な力で小刻みにブラッシングすることが大切です。**みがくと出血する場所や、ちょっと嫌なおいがる場所こそていねいにみがくことが重要**です。

歯石は自分で治すことができません。歯石とは、歯の汚れ（歯垢）が唾液中のカルシウムなどと一緒にたまって、石のように固くなってしまったものをいいます。歯と歯の間や歯と歯肉の間にできやすいものです。**歯石は歯医者さんを受診し、治療を受けてください。**放置しておくと、**口臭や歯周病の原因**になります。

### 歯を失う最大の原因は**歯周病** 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くゴブゴブ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

# 大切な性のはなし～男女交際～

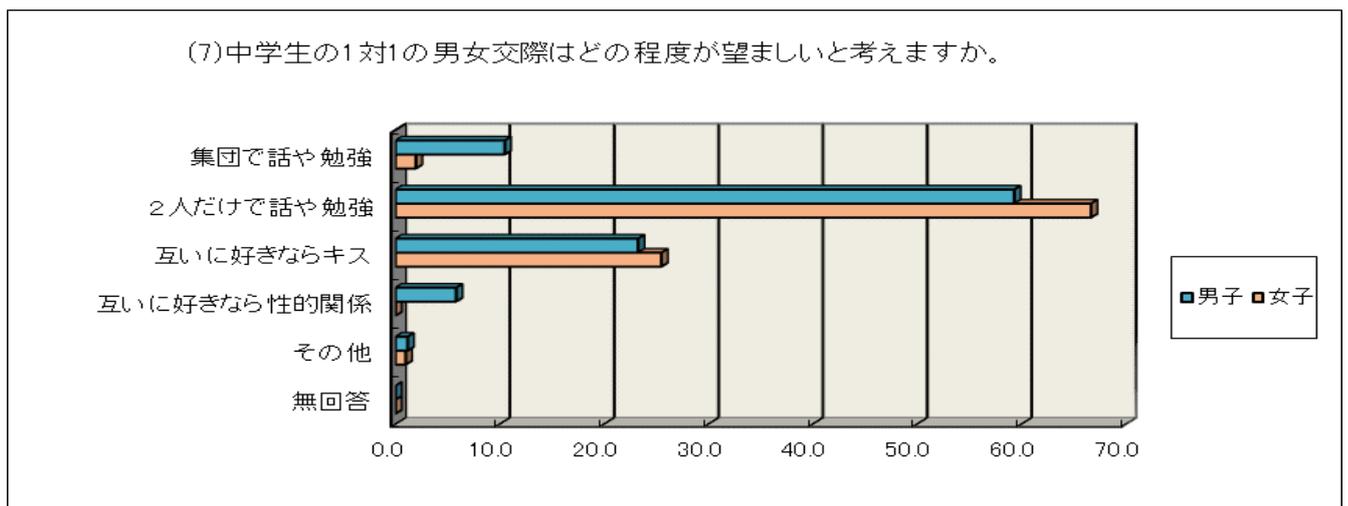
恋愛とは、人を好きになることです。

- ・ ある一人のひとがすごく素敵で、輝いて見える
- ・ まわりの人とは全然違う
- ・ 理由は自分でもわからないけれども、なんだかとっても好き



そんな気持ちを持つことは、**とても自然なこと**です。（相手が異性でなくてもOK）もちろん今好きな人や交際相手がいなくても、まったくおかしくありません。そして**恋愛の気持ちをもって人と接するとき、「この人と～したいな」というのは人によって様々**です。

先日の性教育講演会の後に「**中学生としてどの程度の交際が望ましいと思うか**」のアンケートを取った結果以下のようにになりました。



顔を合わせ同じ環境で過ごしている本校の3年生の間でも、これだけの意識の違いがあることが分かります。最近は、SNS上の交際も珍しくはないようです。お互いに**交際についてよく話し合い、思いやりを持って接することが大切**です。この大切なことをないがしろにしていると、重大なトラブルに発展してしまうこともあります。

**よい交際をするには、**

- ・ **思いやる心**
- ・ **十分なコミュニケーション**
- ・ **正しい知識**
- ・ **困ったときに信頼できる相談相手**

などが大切です。

交際がお互いの将来にとってプラスなものになるように、「**中学生としてどの程度の交際が望ましいと思うか**」考えてみましょう。