

# 保健だより 11月

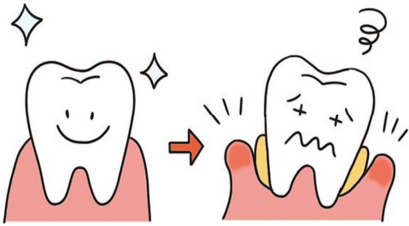


令和5年11月1日 愛宕台中学校 保健室

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。いい歯と聞くと思い浮かぶのは「むし歯がない」「歯垢・歯石がついていない」などなど・・・。11月8日  
確かにどちらも大切なことですが、「いい歯」の条件として重要なことがもう1つあります。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、「歯肉」が健康であること。

歯肉は言わば歯の土台。歯肉炎（歯肉の炎症）によって弱くなってしまおうと痛みが出るだけでなく、歯もぐらついてしまいます。歯がグラつくと、固いものを噛むことが難しくなります。みなさんの年齢ではそこまで重度の歯肉炎になる人は少ないので、あまり実感が湧きませんね。しかし、歯は一生付き合っていくもの。何歳になっても美味しく食べられるよう、普段の歯みがき、少しだけ丁寧に見ませんか？



## むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

間食の回数を減らすことがむし歯予防につながることを知っていましたか？

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性に傾きます。口の中が酸性になると、歯の表面からカルシウムが溶け出してしまいます。【→脱灰】

脱灰が続くと、私たちの歯はたちまちむし歯だらけになってしまいますが、それを防いでいるのが唾液です。唾液には酸を洗い流し、中和する力があるため、食後しばらく経つと口の中は中性になり、カルシウムが歯へと戻っていきます。【→再石灰化】

つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるためむし歯になりやすくなるのです。



脱灰を抑えるには

間食の回数を減らす、毎食後のはみがきで歯垢を落とす

再石灰化を促すには

歯みがき剤を適度に使用する

これを機に、毎日のオーラルケアを見直してはいかがでしょうか？

# 「性」はグラデーション 人によってちがうのはあたりまえ

「性」というのは大きく4つの軸で考えることができます。

- ① 生物学的な性（からだの性）
- ② 性自認（自分が認識している性）
- ③ 性的指向（自分が好きになる性）
- ④ 性表現（服装、言動で表現する性）



「どれにも当てはまらない」「決めたくない」でもOK。また、大人になってから変わる人もいます。

男性

女性

4つの軸を全てを「男」「女」とはっきり分ける必要はなく、また、他の人と合わせる必要もありません。

人によって好きな教科、好きな食べ物が異なるように、性も1人1人に「ちがい」があります。「ちがい」も1人1人を形作る大切な要素。わたしはわたし、あなたはあなたであることを大切に、お互いを補い合う関係になれば素敵ですね。

あなたの理解で救われる人がいる・・・

## マイノリティ（少数派）の人の苦悩

「性」というのは人によって違うと説明しましたが、マイノリティ（少数派）となる人がいるのが現状です。

例えば、同性（自分と同じ性）が恋愛対象の人にとっては、「異性を好きになるのがあたりまえ」とされている環境に苦痛を感じることがあります。「人と一緒じゃないといけない」「自分に嘘をつかないといけない」ことは非常に苦しいもの。「女のくせに」「男のくせに」という発言は、つい日常会話でもよく使ってしまいがちですが、その裏で傷ついている人がいることを覚えておきましょう。



とはいえ、彼らに特別に優しくする必要はないのです。もし身近な友人や家族が悩みを抱えていたときには、その人が「自分らしく」過ごすために、何をして欲しいのかを聞いて理解するだけでも気持ちが楽になります。