



ほけんだより



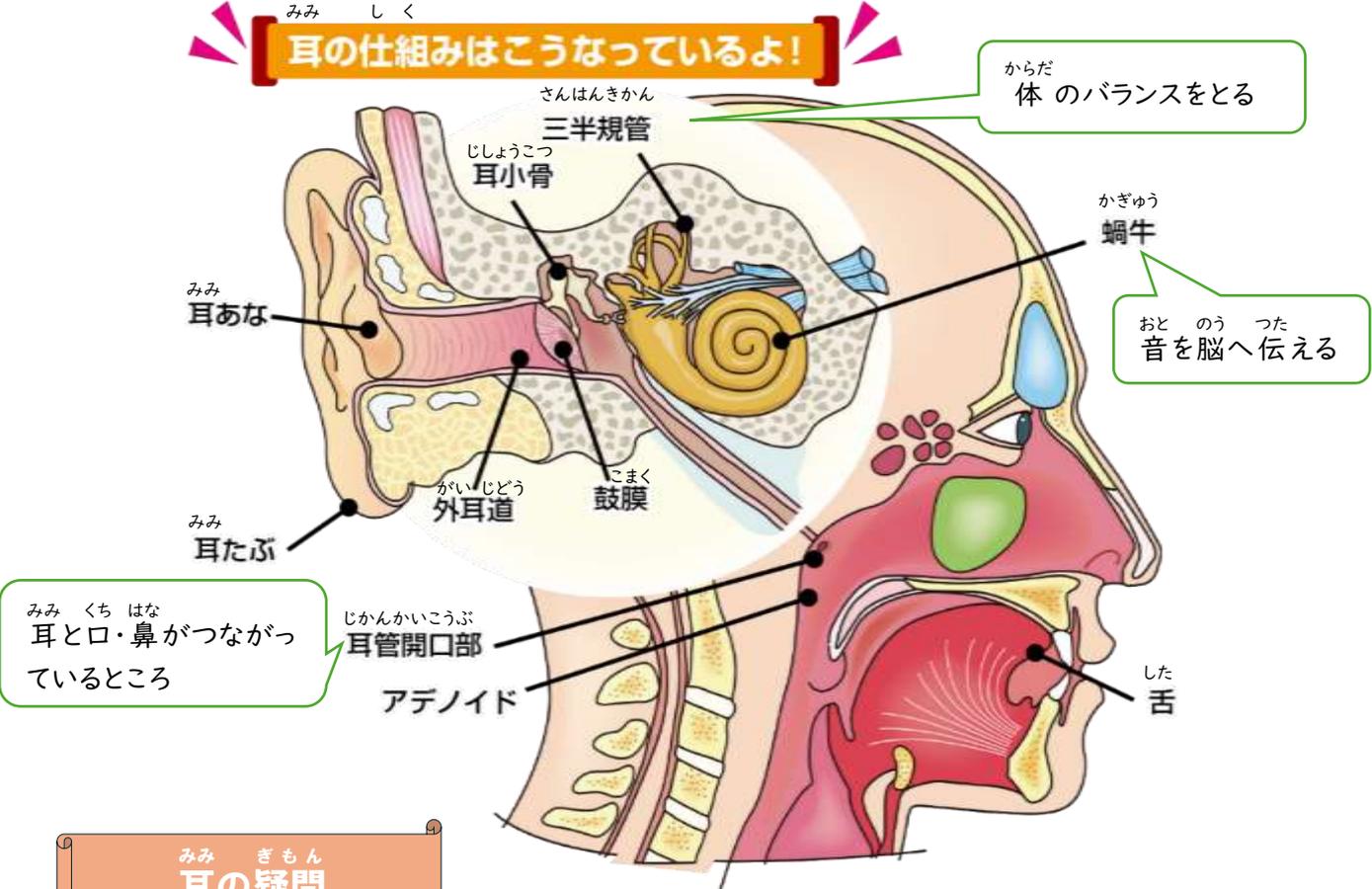
令和7年6月

愛知県立一宮特別支援学校

保健室

耳鼻科検診が終わりました。耳の中はどうなっているのかなと不思議に思う人もいたでしょうか？この機会に耳の中について学んでみましょう。

耳の仕組みはこうなっているよ！



耳の疑問

Q. 耳掃除は、こまめにした方がよい？

A. 耳垢には、外耳道（耳の穴から奥）と鼓膜を保護する等の役割があります。また、耳垢は自分で外に出てくるようになっています。基本的にお風呂から出たときに耳の穴の近くを軽くぬぐうくらいで大丈夫です。

Q. 鼻を強くかむと、耳がキーンとなるのはなぜ？

A. 耳の奥は、鼻や口と耳管でつながっています。そのため、鼻を強くかむと、耳の中に圧力がかかり、キーンとなることがあります。また、鼻をすすりすぎると、細菌やウイルスが耳まで入り込み、中耳炎になることがあります。

Q. 体のバランスと耳の関係は？

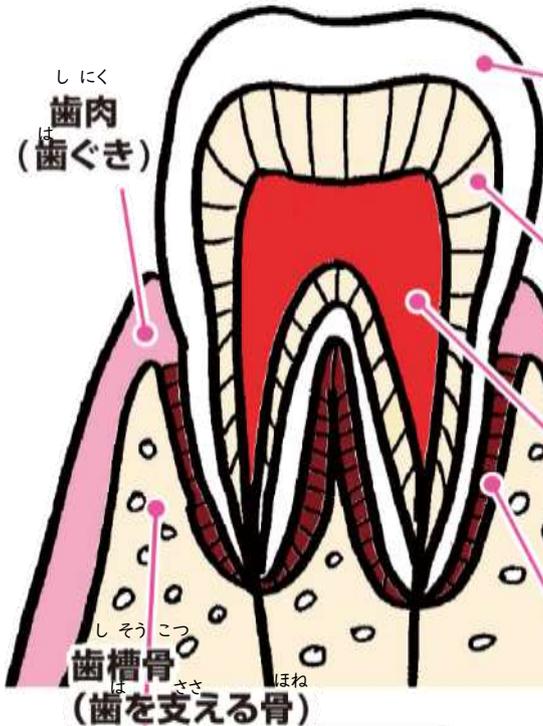
A. 三半規管の3つの管には、リンパ液が詰まっています。体の動きに合わせて動きます。これにより頭の回転や体のバランス（平衡感覚）などを脳に伝えています。

しかけんしん
歯科検診もあります。

は なか

歯の中ってどうなってるの？

むし歯との関係性は？



エナメル質

むし歯で溶けると初めは白くにごります。
このときは痛みなどはありません。
ひどくなると黒ずんできて、飲み物がしみる場合があります。

象牙質

ここまでむし歯が進むと、食べかすがつまったり、冷たいものや甘いもので痛みを感じることがあります。

歯髓 (血管と神経)

ここまで進むと何もしなくてもズキズキ痛みます。

セメント質

ここまで進むと神経はなくなって痛みを感じなくなります。

歯槽骨 (歯を支える骨)

ここまで進んで膿がたまると再び痛みが起こります。

↑
このときにむし歯に気付いて対処することがとても大切!!

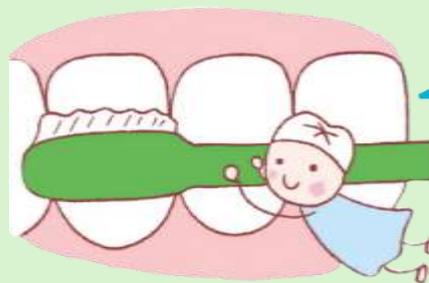
歯の磨き方のコツ

まえは 前歯は歯ブラシを小さく動かして、
1本ずつ意識してみがこう!



歯と歯の間は、歯ブラシを縦に持ってみがくといいよ!

おくは 奥歯は1本ずつ「ここをみがくぞ!」
と意識してみがこう!



みぞも意識してみがこうね!

はみが 歯磨きが難しい人も、一日に1回は10分以上かけて、歯を1本1本丁寧に磨きましょう。

定期的にかかり、歯の健康を保つために効果的です。

