

# 保健だより 6月号

(歯と口に関する特別号)

福山高等学校 保健室

平成30年6月25日

6月の保健目標

歯と口の健康に努めよう！

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、蒸し暑い日もある  
ば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があります。体がまだ暑さに慣れ

ていないために「熱中症」になることもあるので注意が必要です。また、湿気が多いこと  
から「食中毒」も起こりやすくなります。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足  
もとが滑りやすかったりと事故やケガも多くなります。十分に注意して生活しましょう。

6/4~6/10は歯と口の健康週間でした。

福山高校では、6/8と6/12に学校歯科医による歯科検診が実施されました。

学校歯科医の有村歯科クリニック院長の有村先生に、じっくりと皆さんの中を診て  
もらい、福山高校生徒の口腔衛生状況や口腔衛生のアドバイスをお話していただきました。



- 虫歯治療をしていない生徒・歯列(歯並び)の悪い生徒が非常に多いですね！
- 歯垢・歯石の付いている生徒が非常に多い！昼食後も歯みがきをしているのかな？…

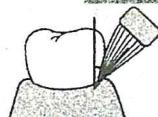
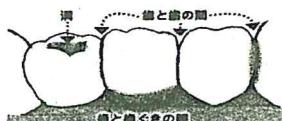
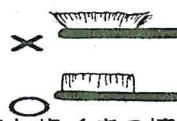
さて、昼休みに手洗い場をのぞくと、歯みがきをしている生徒の姿をけっこう見るので、それって本当に  
みがけていますか？「みがいたつもり」なのでは・・・

さわやかミント系の歯磨き粉を歯ブラシに付け、なんとなく歯をこすっているだけでは汚れは落ちません！

## ☆「歯ブラシ」チェックしてみよう！

毛先が広がっていないですか？

毛先が広がった歯ブラシでは、歯の細かい部分や奥歯や歯と歯ぐきの境目の  
汚れを落とせません。歯ブラシは月に一度をめどに買い換えましょう。



## ☆歯質の強化にフッ素が有効！

フッ素は歯を強くして虫歯の原因である酸から歯を守り、虫歯ができるにくい環境に改善する効果もあります。フッ素によるうがいについては、歯科医院や薬局に相談してみてください。歯科医院で高濃度のフッ素を定期的に塗ってもらうこともできます。店頭で販売されている歯磨き粉に、フッ素が含まれているものがあります。それを使用する場合、歯みがき後のうがいは、フッ素が落ち効果が薄れないように軽めに1~2回にしましょう。

## ☆高校までに口腔衛生習慣を身につけましょう！

高校を卒業すると、職場や大学・専門学校では歯科検診はありません。今のうちに、虫歯や歯肉の状態が悪い人は、歯科医院で治療と、歯と口の衛生管理指導を受けて、継続した口腔衛生管理が自分でできるようになることが大事です。仕事に就くと長期休みもなく、痛みが出ても歯科医院へなかなか通えなくなります。虫歯や歯周病が悪化すると、口臭の原因にもなりますよ。

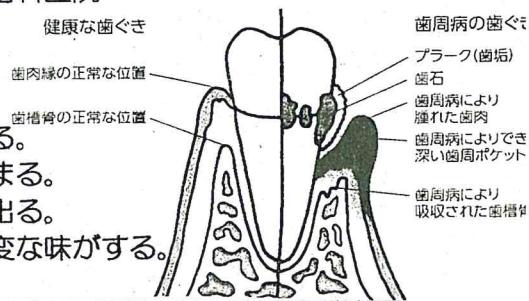
## ☆「歯周病」＝「生活習慣病」

歯周病とは、歯と歯を支える歯ぐきや骨に起こる病気です。そのまま放っておくと歯の周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちることもあります。歯や歯ぐきを守るために、歯科医院で歯や歯の表面に付着した歯垢・歯石・その他の沈着物を除去してもらい、正しい歯みがきの仕方を身につけましょう。

### 【歯周病の自覚症状】

- ◎歯ぐきが赤く腫れている。
- ◎歯みがきの時に出血する。
- ◎ムズガユイ感じがする。
- ◎時々腫れて痛む。

- ◎歯がグラグラ動く感じがする。
- ◎歯と歯の間に食べ物がはさまる。
- ◎歯ぐきを押さえるとウミが出る。
- ◎起床時、口の中がネバつき変な味がする。



歯周病は、2型糖尿病・心疾患・肺炎などにも関係します。体の様々な所に悪影響を与えます。



## ☆口周辺の筋肉（口筋・舌筋）をきたえよう！

口や舌の筋肉が未発達であると、全身のバランスも悪くなります。

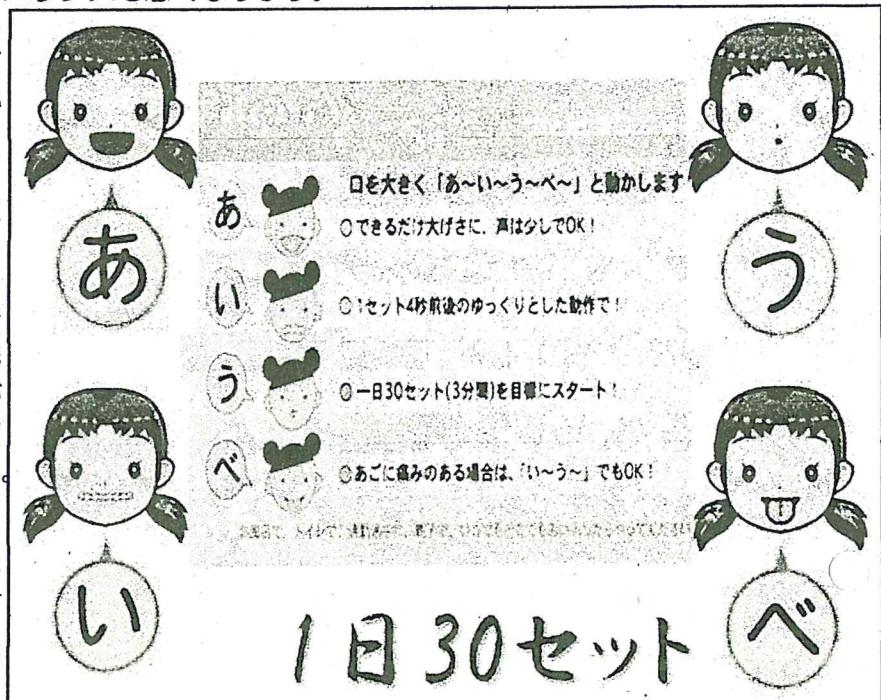
### 『あいうべ体操』をチャレンジしよう！

口周辺・舌の筋肉をトレーニングして舌の位置が改善されると、唾液の分泌・歯周病・虫歯の状態まで変わり、様々な症状が改善されます。

「あ～」「い～」「う～」「べ～」と口を大きく動かします。

舌の本来の位置は、上あごにぴったり着いている状態です。舌の先が、前歯裏にあたっていたり、舌の両側に歯形がついていたりする人は、舌の位置が低下しています。「あいうべ体操」で舌の位置を元通りにしていきましょう。

「あいうべ体操」を続けることで、口呼吸（口をポカンと開けて息をしている）を鼻呼吸へと改善します。それによって、インフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。

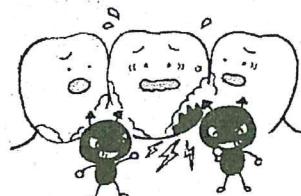


## ☆正しい歯のみがき方



## 虫歯が10本以上ある生徒

歯科検診の結果、1年に1人12本、2年に1人18本、3年に1人10本、虫歯のある生徒がいました。虫歯は放っておいても治りません。放課後や土曜日に治療をしてください。



## お口パーフェクトの生徒

今までに虫歯になったことがなく、歯肉の状態も良好、歯垢の付着もなく、歯並び及び咬み合わせも良好、あご関節の状態も良好な生徒が8人いました。

1G 井上藍彩さん	2C 小川日菜さん
1G 寺尾奈々さん	2C 竹下リアクリスティさん
1C 石橋龍正さん	3G 徳留皇華さん
2G 庄田日奈野さん	3G 有村渚さん



\*これからも、きれいな口を保ってください\*