

保健だより 6月号

福山高等学校 保健室

令和2年6月10日



6月の保健目標

歯と口の健康に努めよう！
感染症予防に努めよう！

《6月の保健関係行事・暦》

日	時間	検査項目	対象生徒	場所	備考
6/4(火)~6/10(水)		～歯と口の健康週間～			
6月4日(木)	～SHR	尿検査(最終)	前回未提出者	各自保健室に提出	対象者に個別連絡
6月4日(木)	13:45～	内科検診	2G・2C・1C	体育館	夏の体育服準備
6月11日(木)	13:30～	歯科検診	3年・1年	カウンセリング室	昼食後歯みがき！
6月15日(月)	午前中	水質検査		校内水道3カ所	
6月15日(月)	13:45～	内科検診	3G・3C・1G	体育館	夏の体育服準備
6月18日(木)	13:45～	歯科検診	2年・前回欠席者	カウンセリング室	昼食後歯みがき！
6月29日(月)	午前中	カウンセリング	希望者など	カウンセリング室	事前希望調査あり



2020年度 歯と口の健康週間標語 “咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで”

2020年度 重点目標

「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」

歯と口は健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患（むし歯や歯肉炎など）の予防や歯と口の健康を保持する取り組みを進める必要があります。

今月は学校でも歯科検診が行われます。検診結果は全生徒に配布しますので、

むし歯や歯肉の状態の悪い人、歯に歯垢がこびり付いている人、歯並びの悪い人は歯科医院を受診し、受診結果を学校に提出してください。また、口腔は半年から1年に一回の割合でメンテナンス（定期検査）を受けることが望ましいです。かかりつけの歯科医院で経過を見てもらうことをお勧めします。

歯みがきが大切なのはなぜ？

<p>① 歯みがきせずに</p> <p>うとうと… ご飯食べてお腹いっぱい。眠くなってきたようです。歯みがきをしないまま寝てしまいました。</p>	<p>② ミュータンス菌が</p> <p>酸や歯垢を作る 食物のカス（糖）からミュータンス菌が歯垢のかたまりを作ろうとしています。歯垢+酸=むし歯</p>	<p>③ 歯垢の中の毒素で</p> <p>歯周病になる ミュータンス菌が作る酸で歯が溶け、むし歯になり、歯垢の中の細菌が出す毒素で歯周病になります。</p>
<p>④ 歯石は歯みがきでは</p> <p>とれない 歯垢を放置すると固い歯石になります。歯石は歯みがきでは取れず、歯科医で取ってもらいます。</p>	<p>⑤ 食後や寝る前は必ず</p> <p>歯をみがいてほしい 食べ物を食べた後や寝る前は、必ず歯をみがいてほしいものです。</p>	<p>⑥ 歯は1本ずつ</p> <p>ていねいにみがく 歯みがきは、軽い力で細かく動かします。1本ずつていねいにみがきます。</p>

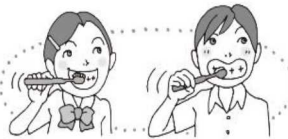
⑦ 寝る前の歯みがきは

しっかりと
だ液は細菌が増えるのを抑えますが、睡眠中はだ液の量が減るので、寝る前に歯みがきしましょう。

寝ている間はだ液の分泌が減少し、口内の細菌が増えやすくなります。むし歯や歯周病にならないように歯垢をしっかりと落としておくことが大切です。
寝る前は、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシも使い、時間をかけて口のケアをしましょう。

なぜ、寝る前の歯みがきが重要なのか？

一日の中でも一番ていねいにみがこう！



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

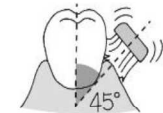
歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる

② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知っておこう
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液が牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきはしっかりと



歯科検診は、自分の歯の状態、歯肉の状態、歯並びの状態、あご関節の状態等を知る良い機会です！

セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



ジメジメ・蒸し蒸しと汗をかく季節になりました。汗のニオイのもとである雑菌を増やさないために、お風呂で石けんを泡立て汗をかきやすい体の部分を念入りに洗ったり、汗の付いた服やタオルはこまめに洗濯したりする等、身の清潔に心がけましょう！



