

ほけんだより 6月号

福山高等学校 保健室



6月の保健目標

歯と口の健康に努めよう！

6/11 九州南部も梅雨入りしたと発表されましたね。雨が降り、じめじめと蒸し暑い日が続いています。まだまだ気温の変化が激しい時期ですが、夏に向けて体を暑さに慣れさせていく時期でもあります。衣服で体温調整を行い、汗をかいたら拭くようにしましょう。睡眠や栄養をしっかりと摂り体調管理に留意し、これからやってくる「夏」に備えましょう！

6/4～6/10は歯と口の健康週間でした。

福山高校では、6/2と6/10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口の中を診てもらい、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！
- ◎ 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？・・・

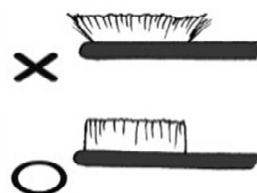
昼休みに手洗い場をのぞくと、歯みがきをしている生徒の姿をけっこう見るのですが、それって本当にみがけていますか？「みがいたつもり」なのでは・・・

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！

毛先が広がっていませんか？

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の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、歯みがき後のうぐいは、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。

☆「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】

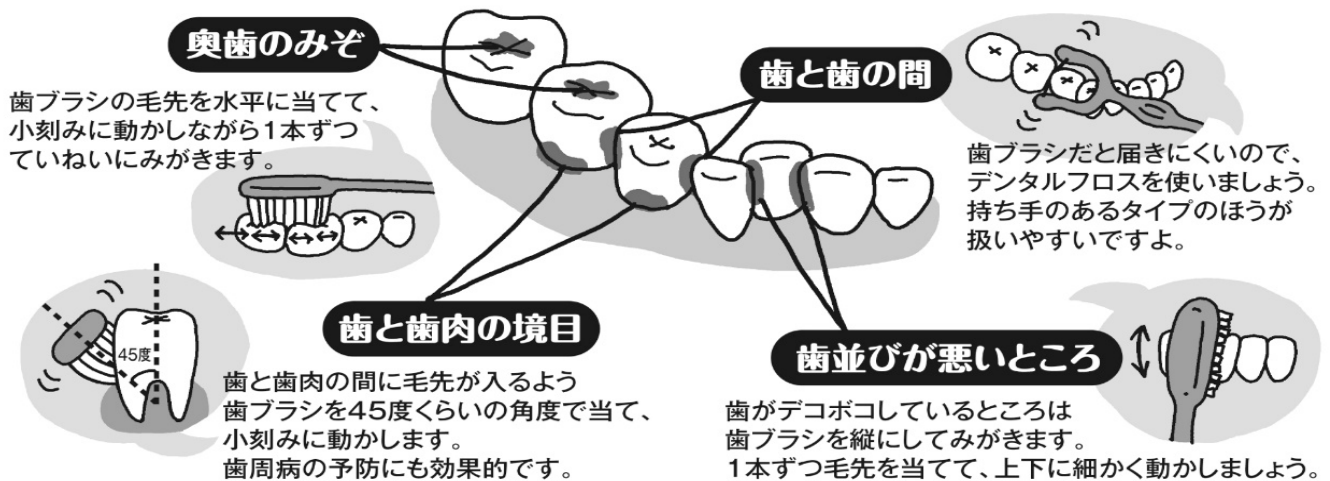
- | | |
|---------------|----------------------|
| ◎歯ぐきが赤く腫れている。 | ◎歯がグラグラ動く感じがする。 |
| ◎歯みがきの時に出血する。 | ◎歯と歯の間に食べ物がはさまる。 |
| ◎ムズガユイ感じがする。 | ◎歯ぐきを押さえるとウミが出る。 |
| ◎時々腫れて痛む。 | ◎起床時、口の中がネバつき変な味がする。 |



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。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献:日本学校歯科医学会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

みがき残しの要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができるといいですね。



噛むと気になる…顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎(がく)関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。

