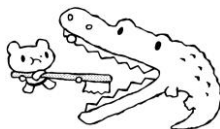


平成30年度 南砺平高等学校 保健室

## 6月4日から6月10日は歯の衛生週間です。

6月は歯の強化月間でもあります。毎日行う歯磨きですが、これを機に歯の状態を見直し、一生付き合っていく自分の歯と、向き合しましょう。

先日、歯科検診がありました。検診結果を見てみると…むし歯がある人は少なかったのですが、歯茎が歯肉炎になっていたり、歯に歯垢がついていたりしている人が多かったです。永久歯に生え替わった後は、もう新しい歯は生えてきません。一生、今の歯と付き合っていくのです。そう考えたとき、みなさんの口の中の状態は大丈夫でしょうか？一度鏡などで確認してみましょう。そして、治療勧告書もらった人ははやくに医療機関へ受診するようにしましょう。



## 保健室からのつぶやき～進路について～

最近、進路について相談を受けることが多くなりました。私は、小学校から保健室の先生になる夢を抱き、今なっています。しかし、本当にそれで良かったのかと疑問に思うことがあります。世の中にはどんな仕事があるのか？給料は？保険は？勤務時間は？離職率は？転職しやすいのか？等の進路のことをもっと調べた上で、選択した方が自分自身も納得していたと思うのです。「親にすすめられたから」ではなく、人生の主人公は“自分”です。今のうちから、情報をたくさん集め、自分はどんな仕事をしたいのかを一度考えてみてほしいです。



## 歯周病に注意しましょう



“歯周病”とは、歯を支えるまわりの部分の病気のことです。

### ～メカニズム～

歯周病は、歯と歯ぐきの間のみがき残しの汚れから始まります。

#### ① 「歯周ポケット」



歯と歯ぐきの間のすき間にたまったみがき残しの汚れが、すき間を少しずつ深くしていき、深さ3mm以上になったもの。歯周ポケットができると、歯ぐきが赤く腫れたり血が出たり（歯肉炎）して、歯周病の症状が現れてきます。

#### ② 「歯石」



歯周ポケットにたまった汚れや細菌は、唾液の成分と結びついて、歯石を作ります。歯石ができると、歯周ポケットはさらに深くなり、炎症がひどくなります。自分で気づかないまま放っておくと、歯周ポケットが深くなり、やがて歯が抜け落ちてしまいます。

### ～予防～



決め手は、ブラッシングです。軽い力で小刻みに磨き、歯と歯茎の間に歯周ポケットをつくらないようにしましょう。また、毎日ていねいなブラッシングをしても、とりきれない汚れもあります。理想としては年に1～2回は、歯科医で歯のクリーニングをしてもらうと良いです。

# 厚生委員コーナー

みなさん中間テストの結果はどうでしたか?  
あまり良くなかった人は反省点を見つけ、次の  
期末テストに備えましょう。

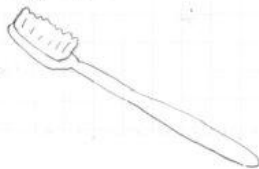
ところで、5月末に歯科検診があり、むし歯や  
治療カードをもらった人は歯医者さんに行きま  
しょう。今月は歯の健康についてです。

食べ物を食べる時、よく噛んでいますか?  
よく噛むことで唾液の分泌が増えます。

唾液にはこんな働きがあります!!

- ① 食べ物を飲みこみやすくします
- ② 消化を助けます
- ③ むし歯になりにくくします
- ④ 歯を保護する働きがあります
- ⑤ 体内への細胞侵入をブロックします

このように唾液は、全身の健康に関わるほど  
大活躍しています。食事をする時はしっかりと  
よく噛んで食べましょう!!



# 厚生委員会コーナー



みなさん! 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」と  
いうことを知っていますか? 歯と口の健康は、全身の  
健康とも関係があることが分かっており、生活の質を  
維持・向上させるためにとても重要なことです!  
そこで正しい歯の磨き方をおさらいして健康を保ちましょう。

## 歯みがきの4つのポイント

- ① ヘッドの小さな歯ブラシを選ぶ  
↳ 小回りがきいて磨きやすい! 毛の硬さは普通のナイロン毛がベスト!
- ② 鉛筆を持つような握り方で力を入れずに磨く  
↳ 強い力でゴシゴシすると歯ぐきや  
歯の根を傷つけてしまう☹
- ③ 鏡を見ながら磨く  
↳ 虫歯になりやすい場所は歯と歯の間、歯と歯肉の境目、  
奥歯のかみ合わせ。前歯は歯ブラシを縦にすると汚れが落ちやすい!
- ④ 小刻みに磨く  
↳ 歯1本分の幅の細かい往復運動が1歯垢がとれやすい☺

歯ブラシは毛先が開いたら交換する!  
目安は1ヶ月に1本。  
また、飲食物による歯の黄ばみは毎日の  
ブラッシングで落とせます! 「白い歯でいたい」と  
思うなら、日々の丁寧な歯みがきを心がけましょう。

