

# ほけんだより 6月

6月の保健目標 ・歯と口の健康について 考えよう!	南城市立佐敷中学校 保健室 2023. 6
---------------------------------	-----------------------------



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」でした。  
口の中の健康を保つためには、歯周病やむし歯の原因となる歯垢や歯石について正しく知り、日頃から「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。  
この機会にしっかりおさらいしましょう。

## 令和5年度 歯科検診の結果

う歯なし	処置完了者	未処置者
167名 (42.3%)	154名 (39.0%)	73名 (18.5%)

昨年より、う歯なしの生徒が増えていました。  
(昨年 25.2% → 42.3%)  
自分の歯、いつまでも大切にしましょう!

## 歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。  
ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

## 歯周病はこうやって進行する

### 健康な歯と歯ぐき



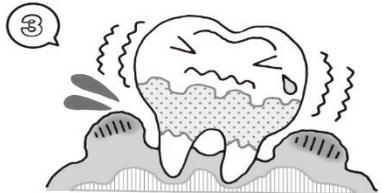
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨 (歯を支える骨) が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。  
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

### 歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

裏面に続きます→

# 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。  
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節...  
突然の雨にうたむることも...



替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いですが、  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。



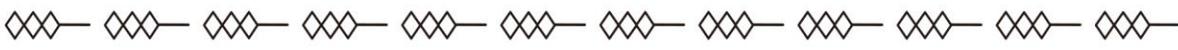
冷蔵庫を過信しない！  
大丈夫？

晴れた日を有効に使う

窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと  
心もスッキリ、ストレス発散。



## 清涼飲料水の飲みすぎ注意！！

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物をさします。夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。また清涼飲料水には様々な添加物が含まれていることも問題です。のどがかわいたときは、ミネラルウォーターや砂糖のはいっていないお茶などを飲むようにしましょう！

清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

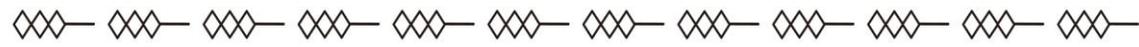
出血や骨折をしやすくなる(脱カルシウム現象)

疲れやすくなる(ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を！

## 「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。



## 日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

### 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

### こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

## 雨や汗の季節はハンカチよりタオルがおすすめ！

水分がしっかり拭き取れます



体育の授業後、汗をそのままにしたりしていませんか？ハンカチやタオルで汗を拭きとらないと、風邪を引いたり、皮膚トラブルの原因になったりします。

これからの季節、体育の授業後や部活動、その他にも汗をかくことが多くなります。そのたび、こまめにハンカチやタオルで汗を拭きとって体の清潔を保ちましょう！

また、水分補給のための水筒も忘れず持参しましょう！