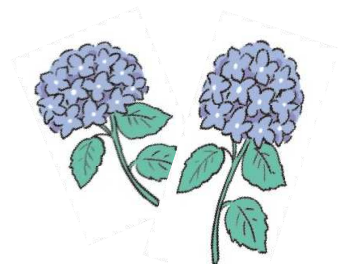


保健だより 6月号

令和7年6月20日 松阪高等学校保健



6月4日～6月10日は「歯の衛生週間」でした！

松高も歯科検診が終わりました。検診後学校医の先生よりお話がありました。「全体的にむし歯のある人は少ないが、歯垢の付着している人が多かったので早めに歯科医に行き、口の中を掃除してもらってください。」とのことでした。自分の歯は意識して自分で守りましょう。

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないとイケません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使ったみがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいなみがきを。



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

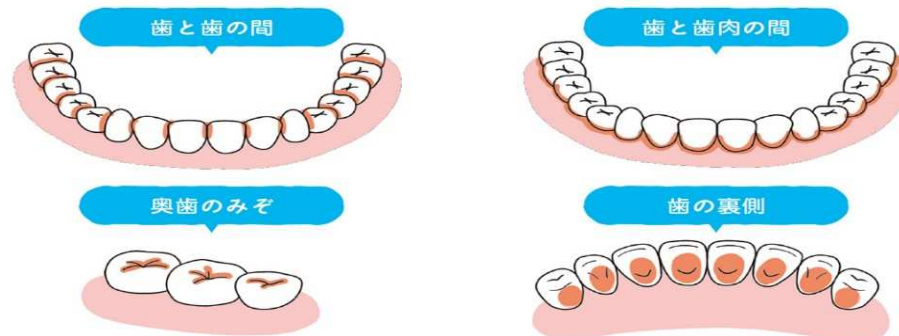
毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるの、3カ月に1回は受診を。



ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

熱中症に気を付けましょう！

熱中症は高温多湿な環境で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こります。

- ・喉が渇かなくてもこまめに水分補給する。
(お水だけでなく、経口補水液、スポーツドリンクや塩分補給等も必要)
- ・服装は風通しの良い服を選ぶ。

自分で体調管理をし、熱中症予防を心がけましょう。



6月は食育月間です

5月号にも書きましたが、一日三食きちんと食べることが大切です。米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスのよい食事をしっかりとるようにしましょう。