

# ほけんだより6月

令和4年6月1日  
 県立福崎高等学校  
 保健室

アジサイの花がきれいな季節になりました。雨に濡れた緑の葉っぱがキラキラと輝いています。自然は癒されますね。

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。むし歯になってはじめて歯の大切さ分かる・・・なんてことにならないように、毎日歯磨きしましょう。

## 健康診断



まだまだ続きます

### 6月の健康診断スケジュール

- 2日(木) 1限・2限：1年 歯科健診
- 3限・4限：2年 歯科健診
- 5限・6限：3年 歯科健診
- 7日(火) 5限・6限：2年 内科健診
- 9日(木) 1限・2限：1年 耳鼻科健診
- 23日(木) 1限・2限：3年 耳鼻科健診



### 【健康診断結果のお知らせについて】

- 健康診断終了次第、随時お知らせします。
- 治療や詳しい検査が必要な場合、お知らせします。病気の早期発見・早期治療のためにも受診してください。受診後は、「受診報告書」用紙を学校に提出してください。
- それ以外の場合、まとめてお知らせします。

健診のことで気になる事や質問がある人は、前日までに保健室に相談してください。

### 環境衛生検査の結果をお伝えします

5月25日(水)に、学校薬剤師 吉田先生による飲料水検査を実施しました。これは皆さんが快適な環境で学校生活を送るための検査の一つです。

### 検査結果

- 1階～3階までのトイレ・手洗い場・・・特に異常なし
- グラウンドにあるウォータークーラー・・・1分程度放水してから飲むことが望ましい

あなたはきちんとみがけてる？

6月4日～6月10日

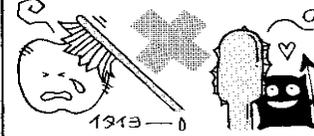
歯の衛生週間

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは食後5～20分。



歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。



未来の自分のためにめざせ8020

ハチマルニイマル 8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

「80」は、提唱当時の日本人の平均寿命(平成元年簡易生命表)に相当します。

「20」は、自分の歯で食べられるために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む(咀嚼)能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

## 歯を守りたい人のための Q & A

### むし歯編

- Q1** むし歯になりやすい人っているの？
- A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えてる人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人!

- Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？
- A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。

- Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？
- A3** 普段からよくかんでると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



### 歯周病編

- Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？
- A1** そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)

- Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？
- A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくりめて「歯周病」です。

- Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？
- A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



日常のケアと定期的なケアで、自分の歯を残こせるようにしましょう!