

健宝通信

令和3年11月12日
県立宝塚高等学校 保健室



学校の木々も色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。朝夕が冷え込むようになり、これからの時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなりますので、体調管理に注意が必要です。新型コロナウイルスの感染状況は落ち着いていますが、引き続き感染予防を心がけましょう。

2年生を対象に**歯科保健指導**を行いました！

学校歯科医の小田中先生から、歯周病や虫歯、顎関節症など、高校生に必要な歯や口の知識や病気についてお話を聞きました。講演会後のアンケートの感想や印象に残った内容から一部を紹介します。



・歯があるのは大切なこと。自分の歯は代えのきかないものなので、今まで以上に丁寧にケアしようと思った。
・高齢者になっても自分の歯を残せるようにしたいと思った。

・歯周病は、中高生の若い年齢でもなっていて、他人ごとではない。
・歯肉炎を放置していたら、進行して歯が抜けてしまう。
・歯周病や虫歯は生活習慣と深い関係があるとわかった。

・一日に1回しっかりと歯磨きをすればよいとわかった。そして虫歯予防には、夜寝る前にすると効果があること。
・噛む回数が少ない現代の食生活が原因となって、歯並びや歯周病などに影響している。

・タバコは、臭いやヤニがついて汚いだけでなく、歯周病(歯槽膿漏)のリスクも高める。1日10本以上喫煙すると5.4倍になるのは怖い。
・薬物を使用したら、歯がボロボロになってしまう。絶対にしないと思った。

・虫歯が進行して、大きな穴のあいた歯の写真は印象的だった！絶対こんなにはなりたくないと思った。
・虫歯は放置していたら絶対に治らない。
・歯周病や口腔内の状態が悪いと、糖尿病や骨粗しょう症など健康面にも影響する。

～顎関節症～ アンケートの中でも、自覚症状がある人や関心の高い人が多くいました

【症状】

- ・クリック音(開閉口時にカクンと音になる)
- ・口が開きにくい
- ・口を開けるときに耳の下部分に痛みがある

【原因】

など
ストレス、歯ぎしり、噛み合わせ、食いしばりなど原因は様々あります。

症状があれば、歯科医院に相談しましょう

口を開けて、指3本が入らなければ顎関節症の可能性あり



～歯のけがの対処法～

スポーツ時にボールが当たったり、衝突で歯が抜けたり、欠けたりて歯科医院に受診する際は、必ず抜けた(欠けた)歯を持参しましょう！

その時の注意点は、①そのまま口に含む ②牛乳につける ③歯の保存液につけるなどの方法で持っていくと治療に使える可能性が高くなります。



≪11月のカウンセリング予定≫

- 11月15日(月) 13:30~16:30 高井先生
- 11月22日(月) 13:30~16:30 高井先生
- 11月29日(月) 13:30~16:30 高井先生

♪申し込み方法

保健室または担任の先生に申し込んでください。
相談時間は調整してお知らせします。

11月8日は「いい歯の日」

虫歯や歯肉炎の予防のためには、食後の歯磨きや食生活など自分でできること(セルフケア)と歯科医院で定期的にチェックをしてもらったり、歯石を除去してもらう(プロケア)の両方が必要です。

毎日の体調管理の一つとして寝る前は鏡を見ながら丁寧にブラッシングをしましょう

