

健宝通信

令和4年11月2日
県立宝塚高等学校 保健室



朝夕が冷え込むようになり、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。これからの時期は、急な気温の変化などから体調不良を起こしやすくなります。これから冬に向けて、新型コロナウイルス感染症の再拡大やインフルエンザの流行にも注意が必要です。引き続き感染予防を心がけましょう。

歯・口の健康の大切さを再認識しました！

2年生を対象に、学校歯科医の小田中先生から、歯周病や虫歯、歯の外傷など高校生に必要な歯や口腔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印象に残った内容から一部を紹介します。

- ・歯は大事だということを再認識した
- ・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
- ・歳をとっても白い歯でいたいと思った
- ・歯磨きのモチベーションが上がった



- ・歯ブラシ+フロスできれいに磨く
- ・歯ブラシで磨くだけでは6割くらいしか汚れが取れない。フロスを使うと歯と歯の間の汚れを取ることができて、歯磨き効果がアップする
- ・歯ブラシはエンピツの持ち方がよい！今日から早速やってみようと思った

- ・虫歯は歯磨きでは治らない
- ・早く治療に行かなければ、進行すると神経まで抜かないといけなくなる
- ・糖分の取りすぎは歯に良くない。お菓子が好きなので、生活習慣を見直そうと思った

タバコを吸うと・・・

- ・タバコを吸うとヤニがついて歯茎が黒く汚くなり、歯周病(歯槽膿漏)にもなる
- ・将来のことを考えて、タバコは吸わないことが大切だと思った

歯や口の怪我の対処法

- ・歯が落ちて歯科医院に行くときは、歯を牛乳につけて持っていけばいいと知った
- ・口の怪我の危険性が高いラグビーなど競技は、予防のためにマウスピースをつけている

～タバコは口臭や歯周病に影響する～

タバコの煙には、ニコチンや発癌性物質や一酸化炭素などの有害物質が含まれています。その影響で・・・

- 口腔内にヤニが蓄積して、口臭がする
- 歯茎の血行が悪くなり、歯茎に酸素や栄養が十分にいき渡らないため、歯茎が黒くなる
- 細菌と戦う白血球の働きが半減し、免疫力が低下するため、歯周病になりやすい
- 唾液の分泌が抑えられるため、プラークや歯石が付きやすい

など、口腔の健康にも様々な影響があります。



～歯のけがをした時は～

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

- 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 7日(月) 13:30～16:30 坂田先生
- 11月 21日(月) 13:30～16:30 高井先生
- 11月 28日(月) 13:30～16:30 高井先生

♪申込み方法

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。



《視力再検査週間が始まっています！》

3年生から順次実施しています。対象は、春の視力検査の視力が低い人で、受診結果報告書が未提出の人です。連絡があった人は、指定された日時に保健室まで来てください。

この機会に視力や目の疲れなどに注意を向けましょう。

