保健だより　６月号

徳島県立小松島高等学校
令和６年６月４日発行

６月４日～10日は歯と口の健康週間

学校で実施する定期健康診断の項目の中に歯科検診があります。小松島高校も５月16日、５月30日、６月20日の全３回の日程で全学年が受診するようになっています。もうすでに検診が終わっているクラスもあると思いますが、検診の時に歯医者さんからどのような言葉が聞こえてきたでしょうか？少し思い出してみて、自分の歯や口の状態について考えてみましょう。個人の詳しい検診結果については、返却していきますので、そちらでも確認してみてください。受診が必要な人は、早めに受診してください。

歯科検診では歯医者さんはこんなことを言っています。

／（斜線）（健全）
健康な歯のことです。

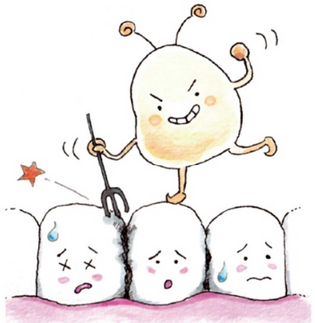
○（まる）
虫歯の治療が終わっている歯のことです。

C（シー）
虫歯のこと。酸で歯が溶けて、穴が開いています。

CO（シーオー）
虫歯の初期の状態。放置すると虫歯になります。

GO（ジーオー）
歯肉に炎症の兆候が出始めている状態。

G（ジー）
歯肉の炎症が進み、歯肉炎になっている。



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
  ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
  ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

歯ブラシのお手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？　何もしていない人は要注意！汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。

2 風通しの良い場所に保管する
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。

3 定期的に交換する
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、１ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約６割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約９割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？

よく噛むメリット

肥満予防
あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減
よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。

若いうちから歯と口のケアをしっかりして、いつまでも自分の歯で美味しいものが食べられるようにしましょう!

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

６月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

だんだんと暑い日も増えてきました。熱中症には十分気をつけて活動するようにしてください！

出典：健　2024年６月号