

保健だより 6月号

徳島県立小松島高等学校

令和7年6月4日発行

5月30日～6月2日の間、県総体が開催されました。運動部に所属している人は、普段の練習の成果を十分に発揮できたでしょうか？3年生はこの大会で引退をして、自分の進路に向けてギアチェンジをする人もたくさんいると思います。また、1・2年生は、新チームで新たな目標に向かって力を合わせていかなければなりません。大きな大会が終わって、ほっとしたり、少し気が抜けてしまっている人もいるかもしれませんが、気を引き締め直して、次の目標に向けて頑張っていきましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。学校でも歯科検診を実施しています。結果は検診終了後に返していきますので、必ず確認をして、むし歯があったりする人は治療をしていきましょう。

歯と口の健康は全身の健康に繋がっています。年を重ねても、自分の歯で美味しい食事ができるように、今のうちから、しっかりケアしていきましょう。

8020運動ってなに？

「8020運動」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。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



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もいわれています。

- 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。

毎日の歯みがきを
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で、3カ月に1回は受診を。



できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくとも1回です。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。

フッ化物の3つの働き

- 初期のむし歯を治す**
むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。
- 歯の質を強くする**
歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。
- むし歯菌の働きを弱める**
むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

雨の日の登下校に注意してください

梅雨に入ると、雨の日が多くなります。雨の日は登校中に転倒して、保健室に来室する人も多くなります。特に自転車で転倒し、大きなケガをする人が毎年のようにいます。雨の日は、地面が濡れて滑りやすく、視界も悪くなっている、特に危険です。自転車では、自分がケガをするだけでなく、加害者になってしまう可能性もあります。自分の命も他の人の命も守るために、交通ルールをしっかり守り、心にも余裕を持って登下校するようにしましょう！



自分の命を守るため、ヘルメットも着用するようにしましょう！



スマホを操作しながらの運転は絶対ダメ！

本格的な夏を前に熱中症対策を始めよう

環境の変化に伴い、梅雨入り前から気温が25℃以上を記録する日があるなど、暑くなり始める時期が早くなっています。気温が高くなると、注意しなければいけないのが「熱中症」です。特に今の時期は、湿度が高かったり、急な温度変化に体がついていけず、熱中症になりやすい時期でもあります。本格的に暑くなる前から、熱中症に注意して活動をしていきましょう。



引用：健 2024年7月、2025年6月