

# ほけんだより 6月

平成29年6月2日 指宿高等学校保健室発行

6月4日を「むし歯予防デー」としたのは、その昔。  
今は、6月4～10日は「歯と口の健康週間」。それって、  
どう変わったの？

歯と口の健康について、正しい知識を持って、日常生活に  
いかすこと。必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。  
歯と口の健康が、生涯にわたって体の健康に関わることを知り、  
予防に努めること。歯や口の健康を守って、年をとってもずっと  
健康に過ごせる体を作りましょう、という週間なのです。

高校生は成人期への入り口に達するので、生涯にわたる歯の健康の為、  
日頃から歯肉炎（歯ぐきの炎症）やCO（要観察歯）の治療をしっかりとすることが大切です。

むし歯や歯肉炎の予防には正しいブラッシングが効果的です。併せて歯の健康に必要な食物やおやつを選び方、  
とり方にも気をつけてほしいと思います。

## ★歯・口の健康を保つうえで大切なことは・・・★

### ※食事をしっかり取る

一日3食規則的に栄養バランスの取れた食事を取ることが身体の抵抗力  
を保持し、全身の健康につながると同時に、歯・口の健康を保つ上でも大切  
なことです。

### ※間食を上手にとる

間食は一定時間をおいて上手にとることが大事です。

むし歯の発生には、砂糖の過剰摂取が関連すると言われています。  
スポーツ飲料、風邪予防ののど飴、口臭予防のガムなど気づかないうちに砂糖  
の過剰摂取につながっていることがあるので気をつけましょう。

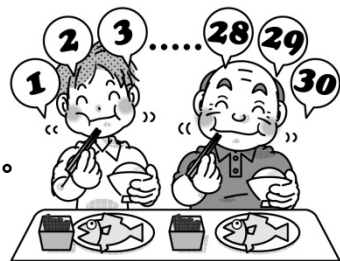
### ※よく噛んで、味わって食べる

よく噛むことで唾液が分泌され自浄作用に  
より、口腔内がきれいになります。

よく噛む習慣は、顎や骨の筋肉の発達を促します。

「文部科学省

学校保健参考資料より抜粋」



## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

標語：「おいしい」と  
「元気を支える  
丈夫な歯



## プラークは口の中

もし、食べてから歯みがきを  
しないで放置していたら...

### 菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバ  
ネバした物質を作り、歯にくっつ  
きます。食後8時間くらいで、プ  
ラークの発生です。



### 菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士が  
くっついたりしながら、プラーク  
の厚みが増してきます。



### バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プ  
ラークと同じ菌の塊ですが、より  
強くなります。まだ歯みがきで  
やっつけられます。



### 歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカ  
チの歯石になります。歯石にな  
ると、もう歯みがきでは取り除く  
ことができません。



歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてし  
まいます。毎食後の歯みがきが理想的です。



### プラーク（歯垢）

食べカスではなく菌の塊。  
1mgの中に、なんと1億～  
10億個もの菌が...

### バイオフィルム

たくさんの菌がぬるぬるし  
た膜に包まれています。唾液  
の殺菌作用も効かなくなリ  
ます。

### 歯石

プラークのネバネバにカル  
シウムがくっつくと、硬い歯  
石になります。歯医者に  
行かないと取れません。



知ってよかった!

## 歯が折れちゃった!

まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで!

### ○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、  
もとに戻せることがあります。  
薬局で買える保存液か、なけ  
れば新しい牛乳パックにつけ  
て、すぐに歯医者さんへ。



### 歯のケガの処置

### ✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる

もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」  
の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗っ  
たり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。  
また口の中をむやみに触ると、細菌が増えて炎症を起こ  
し、歯をもとに戻せなくなります。



## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐え  
られるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- 皮ふの血流量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

⇒熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン  
使っていると、からだ暑さに順応して  
いないので、夏に熱中症になりやすい!

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車ですぐ汗をかく

