



## 保健だより 6月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和元年 6月3日  
鳥取商業高等学校

高校総体・高総文祭も終わり、一区切りといったところでしょうか。全国大会・中国大会や進路・検定等に向けて、気持ちよく切り替えて、次の目標に向かってほしいものです。

## 「歯・口の健康」は、生活習慣の小さな窓

「歯・口の健康」は、毎日の生活習慣（食事、歯磨き、免疫力）の積み重ねで成り立っています。生活習慣がうまく積み重ならなると、むし歯や歯肉炎になります。見過ごすことができないと思われる鳥商生の健康課題の一つは「むし歯」です。

昨年度の健康診断の結果、未処置歯（むし歯）がある生徒は23.4%（128/546人）でした。これは、5人に1人が治療していないむし歯があるということです。健康に関するアンケート調査結果によると「毎日歯磨きをしている割合は97%」ですが、学校歯科医から「きちんと磨けていない」「歯石が多い」「要観察歯肉炎（GO）も多い」という指摘があったときいています。

きちんと「やっているつもり」でも「管理できていない」から、結果として「未処置のむし歯が放置されている」ということになるのでしょうか。

## まず治療！そして毎日の歯磨きと定期ケア！

子育て王国鳥取県では、平成28年から18歳以下の子どもには「医療費助成」が実施されています。1回530円で治療が受けられる制度です。ぜひ、高校を卒業するまでには、治せるものは全て治してほしいものです。また、皆さんは、次の世代を育てる県民でもあります。親世代になったときにも、むし歯を治療する（させる）「適切な習慣」を今から身につけてほしいと願います。

## ここ一番で、自分の力が発揮できるために！

そうはいつでも、なかなか「今の高校生の時期を生きること」だけで精いっぱいだと思います。スポーツでも学習においても、パフォーマンスを上げるためには「病気がない（またはきちんと管理されている）」状態であることが必須条件です。ここ一番の時に、自分の持っている力を最大限に発揮するためには、まず治療が必要な病気（むし歯も含めて）を治すことから始めましょう。

そして、しっかりと噛みしめて、いざというときに本来の力を発揮してほしいものです。

6月13日には歯科検診があります。当日は、いつも以上に丁寧な歯磨きをしてきてください。「笑顔がさわやかな鳥商生のエチケットとして」ぜひとも、お願いしますね！



CG：2-3 松田琴里さん

令和元年度 歯と口の健康週間（6月4日～10日）標語

### いつまでも 続くけんこう 歯の力

●8020運動を進めよう（80才になっても20本の歯を保とう）

●一生自分の歯で食べよう ●午後のスタート ハミガキから

※6月9日（日）歯と口の健康週間フェアが鳥取県歯科医師会館（鳥取市吉方温泉3丁目）で実施されます。受付時間午前9時～11時30分。歯と口のことなら何でも無料で相談できます。