



保健だより 6月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2024年6月4日

鳥取商業高等学校

梅雨の季節になりました。この時季は、ジメジメと蒸し暑かったり、雨が降ると肌寒く感じたりすることがあります。高校総体・高総文祭の疲れもあり体調を崩している人も増えています。睡眠をしっかりと体を休めるなど、体調管理に努めましょう。



元気な毎日のためには、まず「歯と口の健康」から始めよう！

食べ物を美味しく食べるためには、健康な歯が必要です。歯が健康でないと、むし歯や歯周病だけではなく、全身の病気を引き起こすこともあります。いつまでも健康な生活を送るためには、元気な歯を保つことが大切です。

先週、歯科検診を行いました。結果はどうだったでしょうか。学校歯科医の先生方からは「汚れの多い人が目立った」「歯肉に炎症がある人が多かった」「口腔内の衛生状態が悪かった」などの指摘を受けました。これを機に、自分の歯と口の健康を考えてみませんか？

歯と口を健康に保つメリットとは？



歯で食べ物をしっかり噛むと、唾液が出て、消化・吸収を助けてくれます。さらに、咀嚼には、肥満防止や味覚の発達、全身の体力向上等の効果も期待できます。また、歯がそろっていないと運動能力が低下することもわかっています。スポーツでも学習においても、パフォーマンスを上げ、ここの一番の時に、自分の持っている力を最大限に発揮するためには、噛みしめることのできる健康な歯が必要です。

まずは治療、そして「セルフケア」と「プロケア」



鳥取県では、子ども医療助成制度により、4月1日から18歳以下（高3の年度末まで）の医療費が無料となりました。ぜひ今のうちにむし歯や口腔内の治療を行うようにしましょう。

また、どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアと歯科医や歯科衛生士によるプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。プロケアも上手に利用し、生涯にわたって歯を大切にする力を身につけてほしいと思います。



セルフケア

※自分で行うケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる ●甘いものを控える など



プロケア

※歯科医・歯科衛生士によるケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を除去
- 歯石の除去 ●フッ素の塗布
- 歯みがき指導 ●口腔疾患の治療 など

歯を見せて 笑える今を 未来にも



※6月9日（日）歯と口の健康習慣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。歯と口のことであれば何でも無料で相談ができます。

若者に増加中！？ 歯周病とは…

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっていると言われ、10代にも見られます。

歯周病はこうしてつくられる

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けしてしまう。

歯周病を防ごう！～歯みがきのコツ～

歯周病予防



歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう！

45°の角度をあて、歯ぐきをマッサージするように。



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルクロスも使おう。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 口臭がある
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする

⇒チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう！

ちょっと気になる記事を発見！ ～熱中症予防編～

熱中症を予防するために必要なのは、水分をとること。ただ、水分が足りているか、自分ではわかりにくいかもしれません。そこで、簡単にチェックする方法を紹介します。それは「ツメ」。水分が足りているか、下記を参考にチェックしてみましょう。



- ① 手の親指のツメを反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだツメを離れた時、ツメの色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。
※こうなる前に効果的な水分補給を！



保健室のつばやき



高校総体・高総文祭も終わりましたね。大会前にはプレッシャーを感じ、話を聞いて欲しいと、保健室に来室する人も複数ありました。プレッシャーを感じることも、それとても貴重な経験です。悔いなく自分の力を発揮できた人、悔しい思いをした人など、それぞれ心に感じたことがあるかもしれませんが、ぜひ次のステップにつなげて欲しいと思います。