



# 保健だより 6月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年6月3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。5月末に高校総体・高総文祭が終わり、疲れから体調を崩している人も増えています。疲れを感じたら早めに体を休めるなど、体調管理に努めましょう。



## 毎日を元気に過ごす鍵は、「歯と口の健康」が握っている!?

歯と口には食べることや会話をするなどなどの役割があります。食べるためだけでなく、会話をしてコミュニケーションをとるためにも、発音に関わる歯や表情をつくる口は欠かせないものです。

また、歯と口の健康は、全身の健康とも関わりがあることがわかってきており、生涯健康で過ごすためにも重要です。

### ◇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(そしゃく)には、肥満を防止する、脳の働きを活発にする、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、こころの時に、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。

### 治療が必要な場合は、すぐに治療を! そして「セルフケア」と「プロケア」

先月行った歯科検診の結果はどうだったでしょうか。鳥取県では、子ども医療助成制度により、18歳以下(高3の年度末まで)は無料で医療を受けることができます。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ことを身につけてほしいと思います。

毎日の歯みがき  
⇒ セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診  
⇒ プロケア



日々の積み重ねで  
自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう!

### 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



歯と口の健康週間 令和7年6月4日~10日

※6月8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。フッ素塗布や咀嚼力チェックなどの体験の他、歯と口のことなら何でも無料で相談ができます。

### 歯科検診を終えて~学校歯科医の先生方より~

#### 【1年担当：庄司 和伸 学校歯科医】

むし歯がある人は少なかったですが、歯肉の炎症がある人は多かったです。プラーク(歯垢)が多めでした。

#### 【2年担当：谷本 保介 学校歯科医】

むし歯も少なく、治療もきちんとしてある人が多かったです。ただ、若干の歯列不正(上下の歯の位置のずれ)により、顎関節の不調がある生徒がみられました。

#### 【3年担当：平吾 泰三 学校歯科医】

歯肉に炎症がある人が多くみられました。定期検診をかねて、歯科受診や口腔ケアを受けて欲しいと思います。

**☆歯肉に炎症がある人は病院受診をしましょう!**

## 高校生の約35%が歯肉炎！！

歯肉炎は、歯ぐきに炎症が起こっている状態のこと。学校歯科医の先生方からのコメントにもありますが、先日の歯科検診の際にも、指摘された人が多かったのではないのでしょうか。厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査結果の概要」によると、15～19歳の約35%に歯ぐきの出血があるといわれています。

### ▶▶▶歯肉炎チェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がある



### 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ったりすることもあります。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることもあるので、注意が必要です。

### 予防・改善するには

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)です。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。普段から丁寧な歯みがきを行うことはもちろん、歯科医院でも除去できるので、受診してみましょう。



## ◇今月の「睡眠」のお話～ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)について～◇

まずは、次の会話を読んでみてください。



いつも月曜日は体がだるくて授業に集中できません。どうしてでしょうか？

休日と平日で睡眠時間に差はありませんか？



平日の睡眠時間が足りていないので、休日はいつも昼頃まで寝て「寝だめ」をしています。それでも眠いと感じるのは、休日の睡眠だけでは日頃の睡眠不足が取り戻せられないのでしょうか。

それは、「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」が原因かもしれませんね。



学校のある平日の睡眠不足を補うため、週末に昼頃までたっぷり寝る。この寝だめを原因に起こるのが、ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)と呼ばれています。

休日の寝だめはなぜいけないのか。理由ははずばり、平日と休日の睡眠リズムのズレが生じるからです。社会の動きに合わせた平日の睡眠と好きなだけ寝ることのできる休日の睡眠。この2つのズレが社会的時差ボケを引き起こすというわけです。

例えば、平日は24時に就寝、6時に起床、土日は2時に就寝し、10時に起床するとします。すると、平日の睡眠時間の中央値は3時、休日の睡眠時間の中央値は6時。互いの差分は3時間なので、3時間の社会的時差ボケ状態になります。社会的時差ボケになると、強い眠気や不眠、倦怠感や頭痛、めまいなどの症状があらわれます。

**休日の寝だめが社会的時差ボケを引き起こす以上、平日も休日も起床・就寝時刻を一定にし、規則正しい生活を送ることが大切です。**

休日の寝だめは日頃の睡眠不足を解消できないだけでなく、むしろ睡眠リズムを乱してしまうなど悪循環を引き起こすことをお忘れなく！



### 保健室のつばやき



高校総体・高総文祭が終わりました。大会前にはプレッシャーを感じていた人もあると思います。でも、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。