

保健だより11月号



令和7年11月
鳥取西高等学校



今年度の歯科検診で要受診になった人は、もう受診は済みましたか？受診が終わった人は、保健室に用紙を提出してください。

歯の定期検診の頻度は3ヶ月に1回と言われています。むし歯や歯周病の進行は早い
ため、年に1回の受診では手遅れになっている場合もあります。むし歯がなくても定期的
に受診をしましょう。また、この機会に毎日の歯みがきを鏡でチェックしながら丁寧に
行ってみてくださいね。

歯と口の病気について知っていますか？

【むし歯】

砂糖(ショ糖)を含む食品を食べる



歯の表面に付着したミュータンス菌が
食物としてとられた砂糖を利用し
歯垢(プラーク)を作る

歯垢内の細菌によって酸が作られる
酸性度 5.5 以下になると
歯のエナメル質が溶け始める

通常、歯垢中の酸は唾液の力などで上昇し、歯の再石灰化(溶けたエナメル質が再生)が起きます。しかし、砂糖を
含むお菓子などの「だらだら食べ」をくり返していると再石灰化が起きず、むし歯になってしまいます。

むし歯予防のためには、適切な歯みがき+食習慣が大切です。

【歯肉炎】

歯の周りの歯肉が腫れて赤くなり、指で触ると「ぶよぶよ」している状態。

健康な歯肉は引き締まった薄ピンク色で、歯みがき程度の刺激で出血することはない、歯と歯の間にしっかりと入り
込んで三角形に見えます。軽度の歯肉炎は丁寧な歯みがきで改善できます。ポイントを意識して磨いてみましょう。

歯みがきのポイント



約45°

歯と歯肉の境目
斜めに歯ブラシを当て、
小刻みに動かそう！
歯肉をマッサージするように磨く
→歯肉炎の予防に！

今年度の
歯科検診後の受診状況



【う歯】 69人中 34人治療済み
まだ受診していない人は
早めに受診しましょう！

参考：学校保健会生きる力を育む歯と口の健康づくり・花王 HP

感染症情報 鳥取県感染症情報センターHP より

【鳥取県のインフルエンザ発生状況】集計期間：令和7年第45週(令和7年11月3日～11月9日)

「インフルエンザは、全地区で患者報告数が増加しています。特に東部及び西部地区で急増し、臨時休業及び集団
発生事例も報告されており、今後の感染動向に注意が必要です。」

★手洗い・手指消毒・マスクの着用など感染症対策を心がけましょう。体調が悪い場合は、無理をせず早めに医療
機関を受診しましょう。