

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？受診が終わつた人は、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



→ 齒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て

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」としている状態。

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く、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



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。