

今月は、5月13日から6月2日まで保健室で教育実習をしていました 八頭高卒業生の岡崎佐登 先生が作成しました。

毎日の歯磨きでむし歯・歯周病を予防しよう！

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつか知っていますか？



むし歯・歯周病は、寝ている間に最も進行すると言われています。殺菌作用のあるだ液(つば)の分泌量が寝ている間は減ってしまうからです。日中はだ液が分泌されており、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。

むし歯・歯周病の原因の1つとして、毎日の歯磨きが不十分となり口の中に食べかすや歯垢(プラーク)が溜まることが挙げられます。食べかすや歯垢が溜まることで、口の中が常に不潔な状態になっていて細菌が活動し続けます。口の中の食べかすやプラークを除去するために毎日の歯磨きを徹底しましょう！

歯周病は日本人が歯を失う原因の第1位！？



歯周病とは、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから血が出る病気です。歯ぐきが腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間ができます。その隙間から歯周病原菌が入り込み、歯を支えている骨を溶かし始めてしまいます。その後、骨はどんどん溶け歯がグラグラを始め、**最悪の場合、歯が抜けてしまいます。**

歯周病は、初期症状がほとんどなく自覚症状もほとんどありません。そのため、痛みが出てきたり、気づいたときには重症化していることも少なくはありません。現在では、30歳以上の約80%以上の人々が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病にならないために・歯周病が進行しないために、毎日の歯磨きは、『丁寧に・時間をかけて・鏡を見ながら・磨き残しの多いところを入念に』を意識しながら、歯磨きをしましょう。

チェックが多いほど歯周病の可能性が高いです。

☆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、歯が長くなったように見える
- ☐ 歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯ぐきを押し、血や膿が出る
- ☐ 口の臭いがある・あると言われたことがある
- ☐ 歯磨きの後、歯ブラシの毛先に血がついている
- ☐ 歯がグラグラ動いている

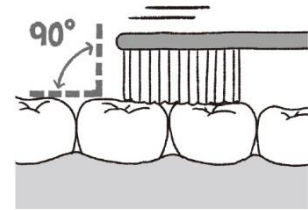
磨き残しの多い場所の磨き方のポイント

〈奥歯の噛み合わせ〉

○歯ブラシの毛先を歯の面と水平に当てる。

＊鏡を見ながら行うとより良いです。

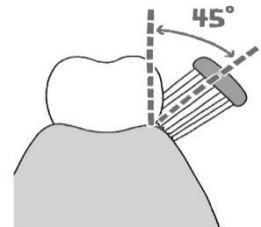
○歯の溝に歯ブラシの毛先を入れるよう意識しながら
弱い力で小刻みに動かす。



〈歯と歯ぐきの境目〉

○歯に対して歯ブラシを斜めに当て歯ブラシを小刻みに動かす。

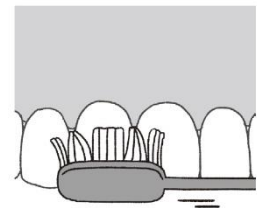
注意…強くすると歯ぐきが傷ついてしまい炎症が起きる
ことがあるので弱い力で磨くことを意識しましょう。



〈歯と歯の間〉

○歯と歯の間に歯ブラシの毛先が入り込むようにして磨く。

○仕上げにデンタルフロスを使用するとより良いです。



八頭高校のみなさんへ

高校での3年間は自分の将来と向き合い、卒業後の進路を考える時期であり、時にはつらいこともあるかもしれません。また、新型コロナウイルス感染症が流行し、思うように学校生活を送ることができなかった時期もあったかもしれません。

そんな中で、高校生のみなさんだからこそ、様々なことに挑戦してもらいたいです。様々なことに興味を持ち、やってみたいと思うことにぜひ挑戦してみてください。将来、後悔のないよう周りの先生方にアドバイスをいただきながら、自分の夢に向かってがんばってください。

そして、残りの高校生活を楽しんでください。

養護教諭教育実習生 岡崎佐登より



保健室からのお知らせ

4・5月があっという間に過ぎ、6月になりました。定期健康診断は予定通り実施されています。定期健康診断実施後、受診が必要な人には通知しています。早めに受診し、治療を受けてください。治療終了後は、治療済み書の提出をお願いします。