

保健だより 6月

令和4年6月1日
鯖江市中央中学校

中央中生の歯と口の健康状態



6月の保健目標

歯・口の健康を考えよう

歯を守るための戦い

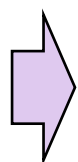
細菌 vs だ液

歯垢 vs 歯みがき

歯石 vs 歯医者さん



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



取り切れなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

だ液はこんなにスゴイ！

- ①細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる。
- ②初期の虫歯なら、自然に修復してくれる。
- ③だ液は噛めば噛むほど分泌されるので、よく噛んで食べることが大切。

歯みがきのポイント！

- ①歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきが大切。
- ②歯垢ができやすい場所を注意して磨こう。
- ③歯ブラシが届かないところはフロスなどを使おう。



毛が開いてきたらみがけないよ。新しいものに交換しよう。

定期的なプロケアを！

- ①歯石になってしまうと歯みがきでは取り除けません。歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう。



1年に1～2回チェックしてもらえると良いです。

歯みがきって、感染症予防になるの？

Q 感染症の原因になるのは？

A 細菌やウイルス



口の中に入ったあとは、細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを防ぐために日々闘っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には、**良い細菌**と**悪い細菌**がいます。悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙しに。さらに、外から細菌やウイルスまで入ってくると、体を守り切れなくなります。



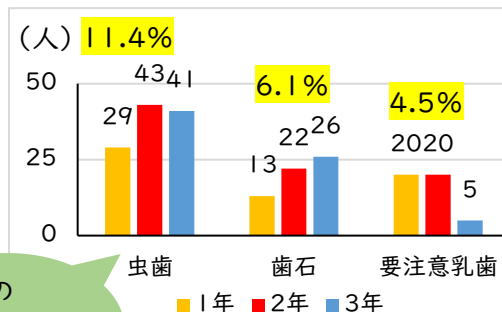
抗体の働きを保つために、**悪い細菌を減らすのが、歯みがきの役目**。口の中の清潔が、感染症予防につながります。

そんな大切な歯磨きが、逆に人への感染のもとにならないように気をつけること。

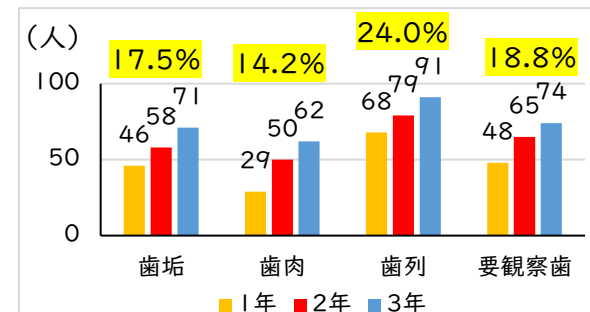
- ①歯みがき中は、できるだけ口を閉じる
- ②うがいの水を吐き出すときは、低い位置で

これも感染予防の大切なマナーです！

病院受診が必要な生徒は？



経過観察と言われた生徒は？



日本人が歯を失う原因 第1位 歯周病

歯周病って？

歯周病は、**歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気**です。10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯ぐきに痛みを感じた時には、既に重症で歯が抜ける直前ということも。

歯周病の原因は「歯垢」

「歯垢」は、歯についた細菌のかたまりで、**歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます**。歯周病菌は、酸素の少ない場所を好むため、歯と歯茎の間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

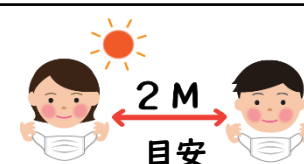
歯垢が残りやすい場所



6月のからだナビは、「歯と歯肉」についてです。歯肉炎や、デンタルフロスの使い方についても学習します！

コロナ対策×熱中症対策

気温が高くなってきています。**マスクをしているときは、熱中症の危険度が大幅に上がります！**



マスク着用の必要がない場面

屋外

- ・人との距離が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- ・体育や部活動（ただし、活動以外はマスク着用を含めた感染症対策を徹底）

水分補給

- ・のどが渇く前に（休み時間ごとに）水分補給をする。運動する前は必ず。

朝の検温と健康観察

- ・風邪症状がある場合は、登校を控える。
- ・体調が悪い場合は、熱中症の危険度が高まるので無理をせずに運動を控える。

生活リズム

- ・寝不足や欠食にならないようにする。

特に、気温や湿度、暑さ指数が高く、熱中症の危険がある場合は、マスクを外します。