

ほけんだより6月

平成30年6月18日

No. 3

船引南中学校 保健室

6月10日に東南北部の梅雨入りが発表されました。これから曇りや雨の日が多くなるでしょうね。さて、もうすぐサッカーW杯ロシア大会が始まります（日本時間15日午前0時）。一流の選手であるほど、歯や口の健康に気をつかい、普段の口の中の手入れや定期検診を大切にしているそうです。スポーツニュースなどの時に、ぜひ選手達の口元（歯並び、顎の骨の大きさ、治療した歯の有無…）に注目…してみませんか？

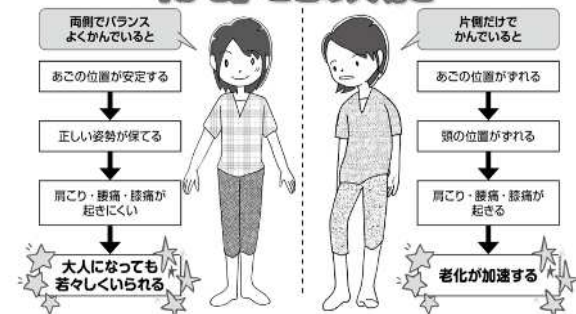
歯と口の健康について考えよう



いつまでも健康な歯と口を保つには、5つ以上の○があるようにしましょう！

1日1回は「丁寧に」みがいている	歯と歯肉の境目をみがいている	デンタルフロスや歯間ブラシを使っている	甘い飲み物や食べ物を控えている
口の中を鏡でよく見るようにしている	よくかんで食べるようにしている	1年に1回以上、歯科で歯の汚れを取っている	掛かり付けの歯科医がいる

「かむ」ことの大切さ

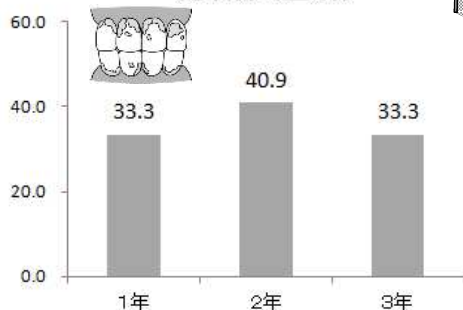


キミは「よくかむ」ことを意識して食べているか？
—こんな人は要注意です—

- ☐ 食べ終わるのが異様に早い
- ☐ 食事しながら飲み物などの水分（汁以外）をたくさん飲みたがる
- ☐ 野菜類を食べたがらない

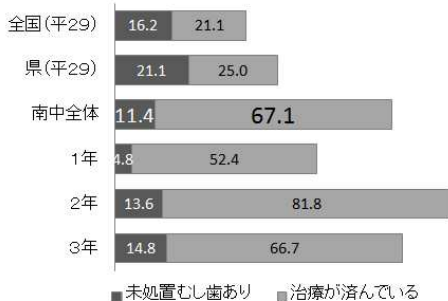
かむことは、だ液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくさせます。また、肥満を予防・改善させ、「口の中を洗い流す」「初期むし歯の再石灰化を促す」等の利点があります。

歯垢の付着あり(%) (若干あり・相当あり)



学年毎 むし歯罹患率(%)

※「むし歯」とは、「未処置むし歯あり」+「治療が済んでいる」割合の合計値です。



南中生、みがいているのに「みがけていない」人がいます

～今年度の歯科検診結果から～

むし歯、歯肉炎を起こす直接の原因は歯に付いている「歯垢」です

- みがいていても、歯垢が落とせず残っている（＝みがけていない）人がいます。（グラフ①）
- 南中のむし歯罹患率は、全国平均の2倍を超えていました。（グラフ②）
- CO（初期むし歯）あり…25.7%
- 歯肉炎にかかっている人も25.7%いました（4人に1人）。

★「歯垢がしやすい生活」をしていませんか？

- 糖分の多い飲み物をペットボトル等で飲む
- 歯につきやすいお菓子、糖分の多いお菓子を好む
- 食事以外に食べ物を口に入れる回数が多い
- すっと同じ歯ブラシを使い続けている
- 歯みがきをしないまま寝てしまう など

★「歯垢」を落とせない歯みがきの方法を続けている限り、むし歯や歯肉炎は減少しません。（→治療してもむし歯・歯肉炎に繰り返しかかる）

南中のみなさん、大切なことは…（下記へ）

- ◎できてしまったむし歯を、歯科医院で早期に治療しましょう。（COも受診が必要）
- ◎食生活に気をつけて、丁寧な歯みがきを行う等、自分のよくない生活習慣を改善しましょう。
- ◎糸ようじやフロスを使うとともに、定期的に歯科医院で歯石や歯垢を除去してもらいましょう。

歯みがきの時に気をつけましょう。



○1本ずつ、力を入れすぎずにやさしく、小刻みに動かす
○みがきにくいところ＝歯垢が残りやすいところ、丁寧に！



眠けても、自分の歯を守るのは自分だから。