



3-B 生徒保健委員

三宅、森山

## 今月の保健目標：「歯と口の健康管理に努めよう」



6月になりましたね。梅雨期ということもあり曇りや雨の日がこれから多くなりジメジメした蒸し暑い季節になります。そんな中でも心身ともに元気に過ごせるよう好きなことをして気持ちをリフレッシュしたり、規則正しい生活を心がけたりするなど夏に向けて準備をしましょう。また高温多湿の環境下では熱中症にも気をつけてください。



### なぜむし歯や歯周病になるのか知っていますか？



#### ★なぜむし歯になるのか・・・

口の中の細菌が食物に含まれる糖質により酸をつくり、その酸によって歯のカルシウムが溶かされることでむし歯になります。

むし歯の原因は、「むし歯に関わる細菌数が多い」「歯の質が弱い」「糖質を頻繁にとる」「唾液の分泌が少ない」といったいくつかの条件が重なると、歯が酸にさらされる時間が長くなり、発症のリスクが高まります。

#### ★むし歯を放置すると・・・

歯のいちばん外側を覆っているエナメル質が溶けだし、歯の一部に穴があきます。より進行するとエナメル質の下にある象牙質まで影響を受け、激しい痛みが出たり神経が死んで歯を抜くリスクが高まります。

#### ★なぜ歯周病になるのか・・・

歯と歯茎の境目の歯周ポケットにすみついていて歯周病菌が増殖し、歯茎が炎症を起こし出血を繰り返す状態を歯周病といいます。出血が起こることで血液中の鉄分などを栄養源にして歯周病菌はさらに増殖し、歯周ポケットがどんどん深くなってしまいます。

#### ★歯周病を放置すると・・・

歯周ポケットの深さが4mm未満は「軽度歯周炎」で、歯茎が赤く腫れ、出血しやすくなります。深さが4～6mmになると「中等度歯周炎」で、歯の根元が露出して歯が長く見えます。6mm以上の深さになると、歯を支える歯周組織が破壊され、最終的に歯が抜け落ちます。

### むし歯と歯周病を予防するには以下の4つの取り組みがとても大切！！

#### ◇ フッ素配合のハミガキ剤を使用しよう

ハミガキ剤をつけ、全体にいきわたるように2分以上みがき、うがいは1回のみに行いましょう。

#### ◇ 食習慣を見直そう

酸をつくるのに必要な糖質のとり過ぎに注意するほか、こまめに歯みがきをして口の中が酸性になる時間を短くしましょう。

#### ◇ デンタルフロスを活用しよう

歯垢の溜まりやすい歯と歯の間や歯ブラシが届きにくい場所は、フロスを活用しきちんと汚れを取りましょう。

#### ◇ 定期的に歯医者を受診しよう

6月に入り、蒸し暑さを感じる日や雨の日などスッキリしない天気が続いています。気温や湿度の変化により体調を崩しやすい時期でもありますので、規則正しい生活習慣を心がけてください。また、雨の日の登下校は事故やケガにつながりやすいため、十分に気をつけてください。

## 6月4日から10日は「**歯と口の健康習慣**」です

「歯と口の健康習慣」では、歯や口の健康について正しい知識を広め、むし歯や歯周病を防ぐための生活習慣を身につけてもらうことを目的としています。また、歯周疾患の早期発見・早期治療につなげることで、歯の寿命を延ばし生涯にわたって健康な生活をおくれるようにすることを目指しています。

### ★令和8年度歯科検診の結果において再受診が必要な者

| 1年  | 2年  | 3年  |
|-----|-----|-----|
| 19名 | 10名 | 15名 |

※再受診が必要な生徒には、7月の保護者懇談の際に担任から健康診断の結果とともに「受診勧告書」を渡しますので、速やかに受診してください。また受診後、8月28日(金)までに「受診報告書」を保健室へ提出してください。

むし歯や歯周病を防ぐには、普段の歯みがきがとても重要です。起床後や食後、就寝前は歯みがきをし、口の中を清潔に保ちましょう。また、普段使っている歯ブラシはボロボロになっていませんか。歯ブラシがボロボロだと、歯の汚れを落としきれなかったり、歯や歯茎を傷つけたりするおそれがあります。1カ月程度で新しいものに交換しましょう！

## 暑熱順化できていますか??



### ☆暑熱順化とは・・・

体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり熱中症になるリスクを下げることができます。

### ☆暑熱順化を促すために・・・

体を暑さに慣れさせるため、以下の活動を2週間程度実践してみましょう！！

#### ウォーキング・ジョギング

- ・ウォーキングだと30分程度
- ・ジョギングだと15分程度
- ・頻度は週5回



#### サイクリング

- ・30分程度
- ・頻度は週3回



#### 適度な運動(筋トシやストレッチなど)

- ・30分程度
- ・頻度は週5回～毎日



#### 湯船につかる

- ・15分程度
- ・頻度は2日に1回

