

6月のほけんだより

No. 3

光南高等学校
保健室

健康診断が終了しました。結果が配付されたら、自分の健康状態を確認してください。検診結果で受診の必要があった人は、生活に影響が出る前に医療機関を受診し、早期治療に努めましょう。

【学校歯科医より】

- ・ 「C」はむし歯です。早期に治療してください。
- ・ 「CO」は要観察歯です。むし歯ではありませんが、フッ素等の予防が必要なため受診を勧めます。
- ・ 歯垢状態「1」は、歯垢付着と若干歯石が見られるため、受診してクリーニングしてください。
- ・ 歯垢状態「2」とZSは、歯石があります。歯みがきでは落とすことができないため、受診して除去する必要があります。
- ・ 乳歯がある場合は、受診して永久歯の有無を確認してください。
- ・ 奥歯（7番）が生えていない場合は、受診して永久歯の有無を確認してください。
- ・ 将来性を考えて、高校生のうちに治療することを強く勧めます。



歯みがきは 自分磨きの 第一歩！

日頃から口腔ケアをしていますか。むし歯や歯垢、歯石は、健全歯に比べて歯肉炎や歯周病になるリスクが高まります。また、マスクをしていても口臭が気になったり、笑った時に口腔内の汚れが気になったりと、その人への印象が変わることもあるので、普段から意識しておきましょう。

細菌 vs 唾液	歯垢 vs 歯みがき	歯石 vs 歯医者さん
<p>口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ</p> <p>唾液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！</p>	<p>唾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</p> <p>歯垢は唾液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！</p>	<p>取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる</p> <p>歯医者さんで取ってもらおう！</p>
<p>◆ 唾液はこんなにスゴイ！</p> <ul style="list-style-type: none">・ 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・ 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる <p>唾液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！</p>	<p>◆ 歯みがきのポイント！</p> <ul style="list-style-type: none">・ 歯垢が付きやすい場所を特に注意してみよう・ 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う	<p>◆ 定期的なプロケアを！</p> <p>半年に1回は行こう！</p> <p>歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう</p>

歯垢とは・・・？

歯の表面を指で触った時にネバネバしたものが付くことがあります。このネバネバが歯垢のことで、別名「プラーク」とも呼ばれています。食後およそ4～8時間ほどでこの歯垢が作られてしまうため、毎食後の歯みがきが大切です。

歯石とは・・・？

歯石とは歯垢が硬くなったもののことです。歯みがきでみがき残した歯垢はおおよそ2日間で歯石へと変わってしまうと言われていています。歯みがきがしにくい「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」にできやすく、歯石はその名前の通り石のように硬いため、一旦歯に付いてしまうと歯ブラシでは取れません。そのため、歯科医院で取り除いてもらう必要があります。また歯石の表面はデコボコしているため、そこにさらに歯垢が付いて歯周病の原因となってしまうこともあります。



SUN SUN だより



普段どのタイミングで歯みがきをしているか、1日を振り返ってみました。

<わたしの1日>

6:00	起床	20:45	帰宅
	<u>歯みがき</u>	20:50	} お風呂
	身支度	21:50	
7:20	学校着	22:00	夕食
7:30	朝食		<u>歯みがき</u>
8:00	朝練習	22:30	自由時間
8:15	<u>歯みがき</u>		
8:20	学校	24:00	就寝

<歯みがきのポイント>

1度に2回、歯を磨きます。

1回目は、歯磨き粉をつけずに、鏡を見ながら歯ブラシで汚れを落とします。

2回目は、歯磨き粉をつけて、仕上げ磨きをしていきます。

※歯磨き粉には、フッ素や歯肉炎予防などの効果が含まれているので、歯みがきするときの大切なアイテムです。

<これから意識したいこと>

普段の様子を振り返ると、昼食後の歯みがきができていなかったので、食後は、せめてうがいをして口の中をきれいにしたいと思います。



<番外編> お風呂ルーティーン

入浴1時間のルーティーンを紹介します。

体を洗って湯船へ

- 湯船に浸かる
 - つらくなったら湯船の外に出る
 - 冷たいシャワーを浴びる
- } 3セット

サウナのように自律神経が整うので、疲れた体を癒すことができます。