



令和6年6月28日  
種子島高校 保健室



## 健康診断が終了しました！

4月から実施していた内科検診、歯科検診、心臓検診、結核検診が終了しました。

歯科検診の結果は全員に、それ以外の検診は受診が必要な人にお知らせを配布します。

受診が必要な人は早めに病院受診をしましょう。そして、受診後は保健室まで受診終了のお知らせを提出してください。



## 食中毒注意！

梅雨も終盤にさしかかり、雨が続き、ジメジメした日が続いています。湿度と気温が高くなり、食中毒が多く発生する時期です。

食中毒の予防には、①細菌を食べ物につけない②食べ物に付着した細菌を増やさない③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつけるという3つのことが原則となります。お弁当を持ってくる際には、保冷剤や保冷バックを利用するなど、保管方法にも気をつけて食中毒を予防しましょう。



(農林水産省ホームページより)

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



(健 2024年6月号より)



# 歯と口の健康 Q&A



## Q むし歯ではないのに 受診って本当に必要？

A プロにしかできないケア があります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

### 自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える など



### 歯科医・歯科衛生士による

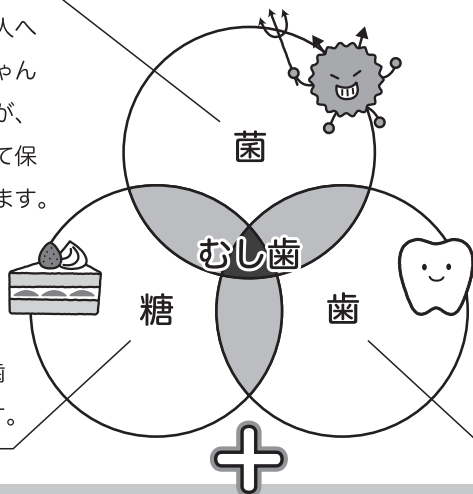
### プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療 など



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

### 時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

## Q 一生懸命歯をみがいているのに むし歯になってしまう

A 歯みがき以外にも いろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



## Q 歯ブラシが手元にないとき、 歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。 だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

耳の下、頬、あごの下を手で揉みます



英語 ことわざ 辞典

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的に受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

