

保健だより6月



令和7年6月4日
徳之島高等学校
保健室

今年、奄美地方は平年より7日ほど遅い、5月19日に梅雨入りが発表されました。また、九州南部では、奄美地方より3日早い16日に梅雨入り発表があり、奄美地方が後になるのは71年ぶりのことだそうです。梅雨入り後も、ジメジメした日もあればまだ少し肌寒かったりと、体が気候に慣れない日が続いています。部活動生は、遠征の疲れが出ている頃かもしれません。6月は文化祭や期末考査など、大事なイベントが盛りだくさんです。少しでも体調に異変を感じたら無理をせずしっかりと休養をとり、心身の回復に努めることが大切です。日頃から自分の体調を意識して、何事にも万全の状態を取り組めるよう、自己管理を徹底する習慣を付けていきましょう。



スクールカウンセリング日程

実施日：令和7年6月19日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度3回目のスクールカウンセリングです。次回7月10日(木)は、1年生向けの講話が予定されており、相談時間を十分に確保できない可能性があります。相談をしてみようか迷っている人は、ぜひ今回申込みをしてみてください。保護者の方の同席や、保護者のみの御相談も可能ですので、遠慮なくお申込み・御相談ください。



**毎年6月は食育月間、
毎月19日は食育の日**

6月と言えば歯の月間と言われることが多いですが、実は令和3年度から食育月間とも定められています。また、毎月19日は食育の日でもあります。食事はほぼ毎日必ず行うものですが、その大切さについて考える機会は少ないように思います。ぜひこの機会に、食の大切さや重要性について考えてみてはいかがでしょうか。

歯科健康診断を実施しました

5月初旬から中旬にかけて、歯科健康診断を行いました。結果は受診した全ての生徒に配付しています。受診できなかった生徒へは病院受診のお知らせを配付していますので、6月28日(土)までに西田歯科医院を受診し、結果を保健室に提出してください。

本校生徒の口腔状況をお尋ねしたところ、「**むし歯がなくても、歯垢が付着していたり歯肉の状態が悪かったりと、必ずしも健全な状態ではないことが多い。**」

との御指摘をいただきました。

今回受診の勧めがなかった人も、ぜひ定期的な歯科受診をお勧めします。3ヶ月に一度の頻度が理想的です。



6月の健康診断は…

6日(金) 眼科健康診断(全学年)

です。

その他健康診断を脱漏し、病院受診の案内をもらっている生徒は、6月中に必ず受診しましょう。

歯科健康診断結果の解説



- * 叢生 … 八重歯、乱杭歯とも呼ばれます。生えてくる歯が大きかったり、顎の幅が小さかったりして、歯が生えるスペースが足りないことで、でこぼこな歯並びになってしまっています。
- * 上顎前突 … 前歯や上顎の骨が前に出すぎているため、前歯の傾きが目立ってしまっています。
- * 反対咬合 … 下の前歯あるいは下顎の骨が前に出ている状態です。下顎の骨が原因の場合で治療を検討する際は、骨の成長との兼ね合いも含め、適した時期を歯科医に相談してみましょう。
- * 開口 … 口を閉じたときに奥歯の数本にしか噛めずに、前歯が上下にかみ合わない状態です。前歯が噛み合わないと、発音や力の分散などにも悪影響を与えることがあります。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



むし歯予防はよく言われるけど、歯と口の健康ってそれだけではないということを知っていますか？実は歯肉や舌のケアもとっても大切。5月末に歯科健康診断の結果を全員に配付しました。今一度結果をよく見て、受診の必要がある人は早めの受診を心掛けてください。異常がなかった人も、3ヶ月に1回程度の定期健診をおすすめします。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきて歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



気になる口臭の原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

