

ほけんだより



6月

★6月の保健目標★ 歯・口の健康づくりをしよう

令和6年6月27日 川口市立東中学校 保健室

みなさん給食後の歯みがきをしていますか？

今週実施した『生活記録表』では、メディア時間を減らしたり睡眠時間を増やしたりとがんばった人が多いですが、残念ながら給食後の歯みがきが全部×の人が結構いました。正しい生活リズムを心がけて【早寝早起き朝ごはん】ができていても、むし歯が多かったり歯周病にかかってしまっただけでは健康な生活ができているとは言えません。

また、歯みがきはむし歯や歯周病の予防だけでなく、生活習慣病や感染症の予防にも効果があるといわれています。健康な生活を送るのに重要な役割を担っているのです。



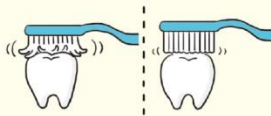
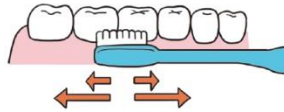
歯の健康のためにも身体の健康のためにも、給食後の歯みがきを行っていきましょう！

しっかり
見直しを！

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

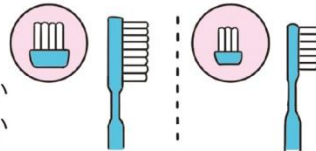


Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい
歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)



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



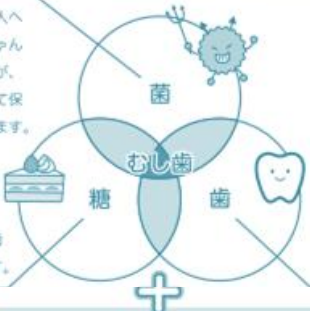
歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 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（スクレーピング）
- 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。

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いろ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。

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、時間を決めずにたたらだと飲食をするのも要因の一つです。

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ためにはたつきがあるだ液を出すマッサージもオススメです。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、あごの下で手で揉みます

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



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !? ?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !? ?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? ? ?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの? !? ?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !? ?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !? ?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

