

# 保健だより6月号

石川県立大聖寺高等学校

3年保健委員 10名 H29年6月  
全員で「歯」をテーマに作りました！  
ぜひ読んでください。

## パーフェクトさん いらっしゃい！

### 歯がキレイだと素敵ですね号

5月25日に本校では歯科検診が行われました。その結果が届いたと思いますが、みなさんどうでしたか？

その中で、高校3年間

「むし歯なし！歯ぐきキレイ！みがき残しなし！」

のパーフェクトさんが4人いました。

保健委員は早速、4人に突撃インタビューを行いました。

#### インタビューの内容

1. 歯のために気をつけていること
2. みんなへのメッセージ



#### 31H Hさん

1. 歯をみがきすぎないこと！！
2. 治療ははやめに！！



#### 33H Tくん

1. 毎日食後のハミガキはしっかりするようにしています。みがき残しがないように丁寧にみがいています。それとハミガキをした後はお茶を飲むくらいで何も口にしないようにしています。
2. 毎日できることをやることで、歯をキレイに保つことができますと思います。



#### 33H Fさん

1. 時間をかけて歯みがきをする。  
間食に気を配る。
2. 歯みがき大事！  
お菓子を食べても歯みがきをちゃんとしましょう。フロスもたまにすると効果的です。



#### 35H Yくん

1. 毎日しっかり歯みがきをする。
2. むし歯を治そう！



## フレッシュ3人歯のひみつ

今年来られた先生3人に歯のことを聞きました！

歯のために気をつけていることはなるべく早めに歯ブラシを替えることです。

3週間に1度は歯ブラシを替えています。

毎日歯みがきしています！

でも黒い歯が…むし歯？！

歯医者さんは怖いところですが、歯のレントゲンや型取りが楽しいので好きなところです。

バナナ食べたら

歯が抜けた。

気をつけて！！



## 歯医者さんに聞いてみました

歯科検診をしてくださった先生方に質問してみました！

学校歯科医  
にしやまファミリー  
クリニック  
西山先生

塚本歯科医院  
塚本先生

### 1. 歯が健康だと何がいいのですか？

社会に出れば、**第一印象が大事**になります。口臭がある、前歯にむし歯があるという状態では第一印象が良くなく、第一歩が出遅れる可能性があります。

### 2. 歯にとって悪い習慣は？

**菓子をダラダラ食べること**  
**スポーツドリンクの過剰摂取**  
**歯ぎしり くいしばり**

### 3. 歯に一番いい磨き方は？

磨く回数は**1日3回**で夜しっかり夜磨いた後は間食しないでください。

あとは人それぞれなので、ぜひかかりつけ歯科の歯科衛生士さんに聞いてください！！

### 4. 歯科検診で引っかかったのに病院に行ったら問題ないと言われました…。

歯科検診はむし歯の可能性のある歯を Check しています。それでむし歯がなければよいことです。悪くなる前に歯科医院へ行くように！

### 1. 歯が健康だと何がいいのですか？

**お金がかからず、異性にもモテるよ！**

### 2. 歯にとって悪い習慣は？

- ① 間食の回数が多いこと
- ② **口呼吸**
- ③ **歯ぎしり くいしばり**

### 3. 歯に一番いい磨き方は？

**柔らかめの歯ブラシ**で歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に毛先を入り込ませるように磨くこと（歯科医院で指導を受けましょう）

### 4. 歯科検診で引っかかったのに病院に行ったら問題ないと言われました…。

予防で対応できるレベルの歯が検診では「むし歯」とカウントされたりもするので…。むし歯予防のきっかけになったと考えてほしいです。

病院に行って「何もない」と言われたら**ラッキー**と思ってくれるぐらいがよいです。

## 保健委員長コラム

32H T.N



選手には試合中にガムを噛んでいる人がいます。僕は気になり「なぜガムを噛むのか」調べてみたのですが、噛むことで脳に刺激を与えて集中力を増し、いつでも動けるよう準備している行為なのだと書いてありました。噛むことは食べるだけでなく、様々な活動に好影響をもたらしてくれるようです。

しかし、むし歯や噛み合わせのトラブルがあるとどうでしょう。歯並びが悪いと一部の歯に強い衝撃が加わり、頭痛や肩こりなどの症状を引き起こす可能性があるそうです。逆に接触しない歯があると、脳への刺激が与えられず、集中できなくなります。良い影響を受けやすいということは悪い影響も受けやすいということなのでしょう。

集中力を高めるためにもむし歯の治療や矯正は行うべきです。勉強の効率や部活での活躍のためにも、まず口の中から良い環境を作っていきましょう。

**まずは口の中から健康管理**