保健相談室便り

My Revolution

石川県立大聖寺高等学校　２０１９年6月

歯科検診結果から見える聖高

６月６日に行われた歯科検診の結果、治療をした方がいい人にはピンクのカードが届いたことと思います。今すぐ予約をして、夏が終わるころには治療を終わらせて、むし歯や歯周病のない歯にしてください。

ところで今年は少し変わった集計をしてみました。どの歯に一番むし歯が多いのかを調べてみたのが右の図です。

通常、奥歯にむし歯が多いと言われていますが、前歯に突出して多いのが聖高生の特徴と言えます。

検診を受けた
４９５名調べ

聖高生むし歯が多い歯は…

1位　右上1前歯
2位　左下7奥歯
3位　左上1前歯

ちなみに…下の一番奥の歯に左右差が出たのはなぜでしょう？考えてみてください！

聖高生は口呼吸をしていて唾液が少ない人が多い

のかも

唾液はむし歯を予防し治す力のあるすごい液体です

下の前歯にむし歯がないのは、舌の付け根に唾液腺の開口部があり、常に唾液で潤っているから。

反対に上の前歯は、唾液に濡れない一番の部位。ましてや口呼吸をしていて口を閉じていない人は常にカラカラ。唾液のすごい力が発揮されず、むし歯ができてしまうのです。

前歯むし歯の人への提案

出てきたかい？

1．口呼吸を直すようにする

- 鼻炎がある人はまずそちらを治す
- スマホを見ているとき口が開いていないか意識する
- 口を開けっぱなしにしているのは恥ずかしいと認識する
- 家族で指摘しあう「口開いてるよ！」
- どうしても直らない人は寝るとき口にテープを貼る

2．唾液力を上げる

- よく噛んで食べる
- こまめに水分補給する
- タブレットよりガム派になる

あなたはガム派？タブレット派？
ガム１個で５５０回噛むので
唾液力UP にはお勧めです。

自販機で買ったジュースを大事そうに持って進路指導室に向かう

YS先生に聞いてみました。

聖高２か月半の感想は？
生徒が元気
制服の種類が多くて難しい

大聖寺で見つけた美味しい食べ物は？
加賀体育館近くの店で
食べた白身魚のフライ

歯のことで気を付けていることは？
歯みがき、
うがい・水分を摂るのをこまめに