

ほけんだより 6月

2021年 6月14日
 野々市明倫高校 保健室

みなさんは毎年学校で歯科検診を受けられていますが、高校卒業後、大学や職場では歯科検診が実施されているところはほとんどありません。むし歯は痛みが出るころにはだいぶ症状が進行していることが多いです。痛みがなくても年に1回は定期検診を受けて、自分で歯と口の健康を守れるようになってほしいです！

歯とお口の ギモンにお答えします



歯と口にまつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

む し歯ゼロでも
 歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親 知らずが生えてきたけど
 絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く？ 抜かない？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

…………… こんなときは抜くことも ……………

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



マ スク生活と口の健康が
 関係しているって
 ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

…………… よく噛んで食べよう……………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

…………… こんな食べ物を選ぼう ……………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布・納豆 など



7つのまちが
いを探そう！
答えは下にありま
す。



無意識に



振っていませんか？

雨が上がっても...
ぬれた足もとに注意しよう



雨が上がっても...
ぬれた足もとに注意しよう



ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとしたりしやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとになって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようにすれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

【答え】校舎の時計、一番奥の木、右奥の体育館の窓、右はじの自転車のサドルの高さ、左手前の女子の制服のリボン、中央手前の女子のカバンマーク、右から2番目の男子の足もとの水たまり