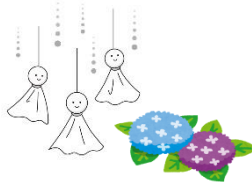


Smile on 6月

2023. 6. 1 三崎中学校



春先は天気の良い日が続き、清々しい気持ちでしたが、6月に入り雨が降る日が多くなりましたね。湿度が高く、体や髪がじめじめと不快な気持ちになることがあるのではないのでしょうか？そんな梅雨の季節は「清潔」に気をつけましょう。汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふきとる、通気性の良い服を着るなど衣服の調整をする等、清潔に保てるように生活の工夫をしましょうね。

今月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

令和5年度の標語

『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』



歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。歯の病気の予防、歯と口の健康を保つ取組を進める必要があります。



日本歯科医師会 HP から引用

みなさん、「毎日歯みがき」できていますか？



今年はむし歯の人が多いです。

毎日しっかり歯みがきをしましょう。

これは、5月11日（木）の歯科検診で学校歯科医さんが言っていたことです。歯の病気の予防や歯と口の健康を保つために、「歯みがき」が何より大切です。「自分の歯は自分で守る」という気持ちを大事にして、歯みがきをしましょう。歯みがきは、プラークをしっかりと取ることに意味があります。歯ブラシを口に入れたまま3分過ごすのではなく、自分の歯並びに合わせ、ブラシを動かす3分間になるよう、この機会に歯みがき習慣を見直してみましょう。

歯みがきは感染症の予防にもなります。

感染症を引き起こす細菌・ウイルスは、主に鼻や口を通して体に入ってきます。入ってきた細菌・ウイルスは口の中で体の中に入るチャンスをねらっています。口の中には良い菌、悪い菌がいて、悪い菌は、細菌・ウイルスを体の中に入れる手助けをしてしまうのです。なので、毎日口の中をせいけつにしておくことが大切で、毎日歯みがきをすることが感染症を防ぐことにつながっているのです。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



むし歯がない人も「予防歯科」を

歯や口の病気はむし歯だけではありません。子どもの頃から「むし歯がないから大丈夫！」と思い、歯医者へ行かなかった人が大人になり歯周病だとわかり、苦しい思いをする事もあります。歯や口の健康を保つために、歯医者へ行くことは大事なことです。

