

保健だより

6月の保健目標
口腔の健康について
考えよう



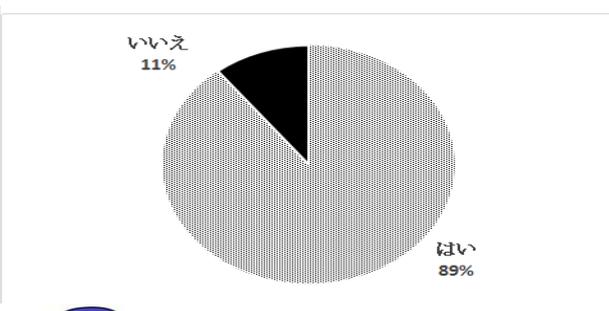
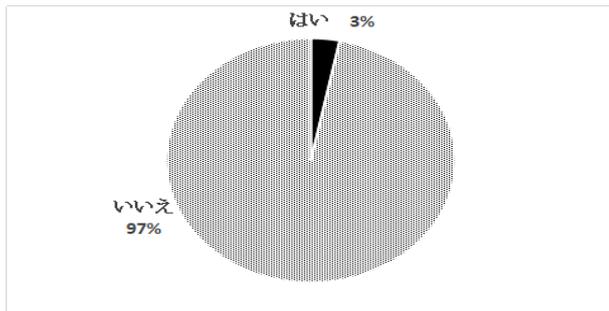
2021年6月 辰口中学校保健室

全校の皆さん、保健委員会の歯と口の健康アンケートへのご協力ありがとうございました。結果を保健だよりにまとめました。とくに裏面の「問4 あなたが歯と口の健康について気をつけていること」では辰中生のみなさんの歯と口健康についての意識の高さを感じました。おたよりをまた読んでみてください。

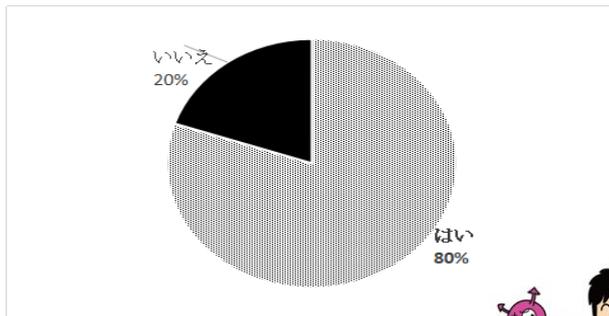
辰中生 歯と口の健康アンケート結果（全校生徒まとめ）

問1 むし歯は放っておいても治る？

問2 むし歯、歯周病になると体の免疫力が下がる？



問3 スポーツ選手は歯が命？



スポーツと歯

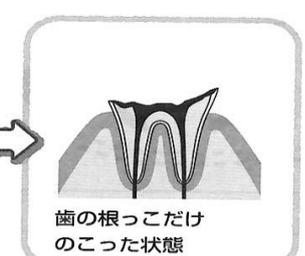
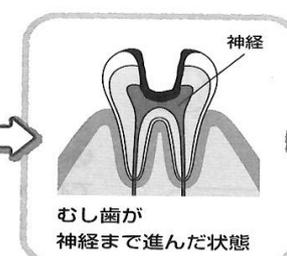
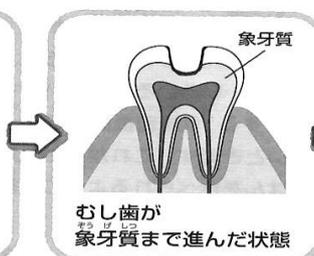
歯の状態やかみ合わせの状態が、いろいろなスポーツをする時に関係があることがわかってきています。たとえば重い物を持つ時は自然に歯をくいしばります。懸垂をする時なども歯をくいしばります。つまり歯をくいしばると力ができるのです。なので、奥歯にむし歯があってもかみしめられない状態では力が必要なスポーツではうまくできないということになります。それから上の歯と下の歯をかみ合わせた時の面積を接触面積といいます。この面積が広ければ広いほど体のバランスもとりやすくなります。

大リーグで活躍していた野球のイチロー選手は歯みがきを「朝、練習後のシャワーで、寝に帰って、夕食後、晩の練習後」の計5回して、とても歯を大切にしていたそうです。

日本でプロスポーツ選手がオフシーズンに咬合バランスの調整やお口の定期健診を歯科医院で行っている人が増えているぐらい、スポーツ選手は歯を大切にしています。

歯と口の健康と免疫力

むし歯が治っていない、歯周疾患があるなど口の中の衛生環境が悪くて、口の中の細菌が食道・胃を通過して腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して免疫力が下がり、感染症のリスクが大きくなるといわれています。また、口の中が不潔だと、口にはいつかウイルスが感染しやすくなります。口の中の細菌がウイルスを粘膜細胞にはいりこむのを助けるタンパク分解酵素を出すためです。特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を持っているので要注意です。



3年保健委員長の鈴木さん、副委員長の坂口さん、2年松岡さん、1年橋爪さんがまとめました

問4 あなたが歯と口の健康で気をつけていることを書いてください

1年生

- ①歯みがき 122人
②お菓子をあまり食べない 11人
③むし歯ができたらずぐ歯医者へ行く 4人

(そのほか)

- ・うがいをよくしている
- ・固いものを食べて歯を強くする
- ・歯に良い食べ物をとること
- ・カルシウムをとる
- ・なにかを食べる時は水分を取る
- ・規則正しい生活
- ・チョコレートを食べたあと歯磨き
- ・夜甘い物を食べない
- ・よく噛む 等々

2年生

- ①歯みがき 126人
②甘いものを食べ過ぎない 8人
③定期的には医者へ行く 5人

(そのほか)

- ・よい歯ブラシを使う
- ・口臭が大丈夫か確認している
- ・よく噛む
- ・たまに歯間ブラシを使う

等々



3年生

- ①歯みがき 132人
②定期的に歯医者へ行く 5人
③デンタフロスを使う 5人

(そのほか)

- ・甘いものを食べすぎない
- ・毎日カルシウムをとる
- ・食後にうがいをしている
- ・よく噛む
- ・とにかくむし歯にせず色も黄色くしないこと

等々



歯みがきで気をつけていること

1年生

- ・鏡を見ながらみがく
- ・夜はうがい薬と歯間ブラシをする
- ・たまに1日4回歯をみがく
- ・歯を隅々までみがきフッ素が流れないように、軽いうがいをする
- ・毎日5分ぐらい歯みがきをする
- ・1本1本丁寧にみがく
- ・強くみがき過ぎず優しくみがく
- ・磨き残しが無いよう歯がざらざらしていないか確かめる
- ・デンタフロス+歯磨き+デンドウハブラシの3点セットで毎日歯みがきをしている

2年生

- ・10分間みがいている
- ・1本1本丁寧にみがく
- ・夜10時までに歯をみがく
- ・食後すぐ歯みがきをしない
- ・ご飯を食べたら歯をみがく
- ・歯ぐきに気をつけている
- ・みがいた後はなにも食べない
- ・歯みがきをする時は強くしない
- ・みがき残しが無いようにじっくりみがく
- ・歯がつるつるかしっかり確認
- ・朝と夜両方とも3分以上歯みがきをする。休みの日は昼もする
- ・1本1本きれいにみがく。あと昼休みに歯みがきできないのが気になる
- ・夜の歯みがきは時間をかける
- ・しっかり歯をみがく(歯医者に言われた方法で)
- ・鏡で自分の歯を見ながらみがくこと

3年生

- ・小学校で見た正しい歯のみがき方の通りみがいている
- ・隅々までしっかりみがく
- ・歯ぐきを傷つけないように歯みがきをしている
- ・10分以上きれいにみがく
- ・軽い力を入れて時間をかけてみがいている
- ・細かいところまで意識して歯をみがいている
- ・甘い物を食べた後は念入りにみがいている
- ・歯間ブラシもやっている
- ・毎日歯みがきと糸ようじをしている