

Health News

2025 年 6 月 6 日
東陽中学校
保健だより No.5

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

6月に入り、これから梅雨の時期を迎えます。梅雨の時期は湿気が多く、天候も悪くなり、体調不良を訴える人も出てきます。熱中症のリスクも高まります。

その日に合わせて服装や水分補給など、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も心がけましょう。



歯科検診の結果

東陽中は〇〇〇の生徒がいない？！

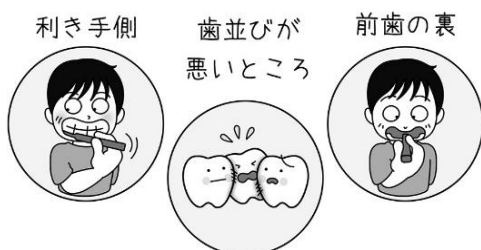
歯科検診の結果		
むし歯のない人	3	人
むし歯のある人	3	人
治療が終わった人	2	人

◎歯垢の付着 **1**人
(若干付着0人／相当付着1人)
◎歯肉の炎症 **0**人

みなさんは今年度の歯科検診の結果を見て、どう思いますか？ 歯肉の炎症の生徒が0人だったのはすごいと思います。歯垢が付着している人も少なかったです。

学校では給食後、ていねいに歯みがきをしている姿が見られます。新しいむし歯をつくらないように日頃から気をつけることは大事ですね。むし歯のあった人は早めに治しましょう。

こんなところが みがきにくい！



保健室では、歯科検診の結果を受けて、期間中、むし歯があった生徒及び歯垢が付着していた生徒に、歯の個別指導を実施します。



6月4日
～6月10日
歯と口の
健康週間です。

歯みがき



歯周病予防

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

東陽中学校のみなさんは今は大丈夫ですが、油断して歯みがきが不十分になると、今後歯周病になる可能性も出てきます。歯周病は歯みがきで予防できます。歯みがきやデンタルフロスで歯垢がたまりやすい場所を工夫してていねいにみがくようにしましょう。

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまって人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

