

6月の保健目標

歯や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」

4月の歯科検診の結果を集計し、私はとてもショックでした…。なぜなら、「むし歯」と「むし歯になりそうな歯」がある人が増えていたからです。実は、昨年度は「むし歯」のある人は0人だったのです！自慢の「むし歯0の下田高校」を取り戻しましょう！！

むし歯		むし歯になりそうな歯	
R4	R5	R4	R5
0本	8本	76本	107本
0人	8人	41人	61人



「みがいている」から「みがけている」へ！

「正しい歯みがき」できていますか??

普段の「歯みがき」を思い出してチェックしてみよう！

毎食後、歯をみがいている

食後 30 分以内が良いでしょう！食べかすは、むし歯菌のエサとなります…。

歯みがきには約3分間、時間をかけている

1本1本丁寧にみがくと、3分はかかるそうです！

歯ブラシの持ち方はペンの持ち方と同じである

強く握ると力が入りすぎる！また、みがきにくい場所ができてしまうよ！

歯ブラシの毛先が広がらない程度でみがいている

強くみがくと歯の表面が傷ついて、知覚過敏に繋がるかも！

鏡を見ながらみがいている

動画を観ながらダラダラとみがいていませんか？実は、くわえているだけになっているかも！

歯ブラシは1か月に1回交換している

歯ブラシの背の方から見て、毛先が広がって見えたら、交換のタイミング！

歯ブラシを小刻みに動かしてみがいている

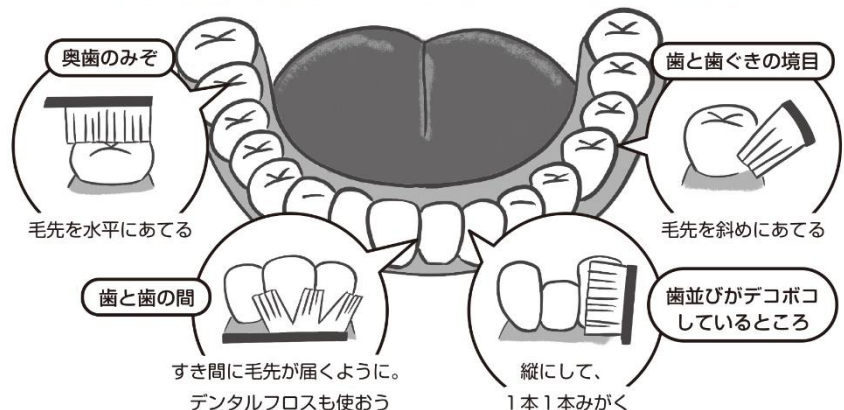
みがく場所によって、歯ブラシのあて方を変えている

デンタルフロスや歯間ブラシを活用している

最後のすすぎは1回程度にしている

歯みがき粉に含まれるフッ素にはむし歯予防の効果があるため、すすぎ過ぎないのがO！

### ▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



# 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

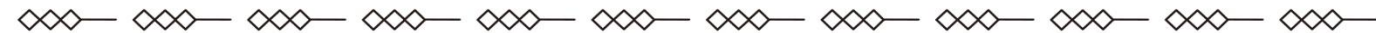


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

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。

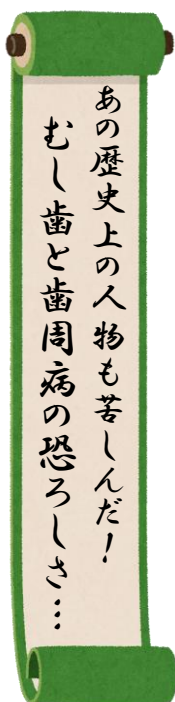
歯周病が進行すると、細菌が歯茎の血管などから体内に侵入し、様々な病気に繋がります！

糖尿病 心筋梗塞  
脳梗塞 誤嚥性肺炎  
骨粗しょう症 など



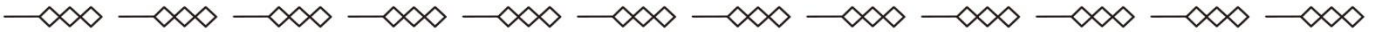
## 源頼朝

「源頼朝」と言えば、鎌倉幕府の初代将軍であり、平家滅亡を成し遂げた人物。源頼朝は鎌倉幕府を開いた後、落馬し、その後しばらくして体調を崩し、亡くなったとされています。死因については諸説あるようですが、今で言う「誤嚥性肺炎」が原因ではないかとも考えられているようです。生涯を通じて命を狙われるなど、常にストレスに曝され、むし歯や歯周病が進行していたことが予想できます。口腔内の細菌が気管から肺へと吸引され肺炎を発症したかもしれないですね。



## 徳川家茂

「徳川家茂」は、幕末の動乱のさなかに13歳の若さで江戸幕府14代将軍になった人物。21歳の若さでこの世を去りましたが、死因は脚気（ビタミンB1欠乏症）による心不全でした。徳川家茂は、かなり甘いものが好きだったようで、死後の調査で31本の歯のうち30本がむし歯だったことが判明しています。糖質の過剰摂取、栄養の偏り、むし歯による免疫力の低下によって脚気が進行したと考えられます…。むし歯の痛みも相当なものであったと予想されます…。



## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう



歯科検診で所見があった人は  
早めに受診しましょう！

.....保健室のヒトリゴト.....

樟耀祭お疲れ様でした！皆さんの活気を目の当たりにし、「これぞ青春の1ページ」ということを感じていました。このような時間を一緒に過ごせるのが「教員になって良かった」と感じる1つでもあります。

さて、この樟耀祭は分岐点の1つでもあります。ここを境に勉強や部活など、より力を入れて取り組む人も多いと思います。私の学生時代の失敗と言えば、すべてに対して「雰囲気」でやっていたことです。勉強も部活も、物事の中心をちゃんと理解せず雰囲気だけでやっていた。なので、勉強では応用問題や人に説明することが大の苦手でした。部活も、いつもと違うことをやるとなるとできませんでした…。当時は「どうしてできないんだろう…」と思っていましたが、振り返ると当然のことであったと思います。歯みがきの方法でも書きましたが、「やっている」ではなく「できている」に変えていけると良いと思います。難しいとは思いますが、皆さんには先生たちがついていきます！どんどん相談して、成長していきましょう！