

H^{ヘルシー}healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2017年06月01日 第02号

新役員決定！

前期保健委員会の役員が決まりましたのでお知らせいたします。

*委員長… 3A 辻本くん

*副委員長… 3B 角野さん

*書記… 3A 岡本さん

/*イベント班*/ 1B, 1E, 1G, 2D, 2E, 2F, 3C, 3E, 3F

・リーダー 3C 西本くん

/*広報班*/ 1A, 1F, 2B, 2G, 3B, 3D

・リーダー 3D 加納くん

/*環境衛生班*/ 1C, 1D, 2A, 2C, 3A, 3G

・リーダー 3G 三木くん

☆保健委員会では、桐蔭高校がより健康的な学校になるように、3つの班に分かれて活動しています。保健委員会の活動に、ご理解とご協力をお願いします。



左から岡本(書記)、辻本(委員長)、角野(副委員長)



左から西本(イベント)、加納(広報)、三木(環境衛生)

～歯科健診のお知らせ～

1年生と2年生は以下の日程で歯科健診があります。

2年生 : 6月 08日 (木)

1年生 : 6月 15日 (木)

《6月4日～10日は歯と口の健康週間です！》

皆さんは歯と口の健康週間をご存知でしょうか？

この活動は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、国民の健康の保持増進に寄与することを目的に行っています。



日本歯科医師会 HP より引用

今年の標語は

「おいしい」と 「元気」を支える 丈夫な歯
です。

日本人の平均寿命は男性で78歳、女性は85歳と世界一の長寿大国ですが、残念なことに歯の平均寿命は50～60歳程度で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのも現状です。日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば歯の寿命も、もっと伸ばすことができます。

高齢になっても歯を残すために日頃からの歯磨きを大切にしましょう！

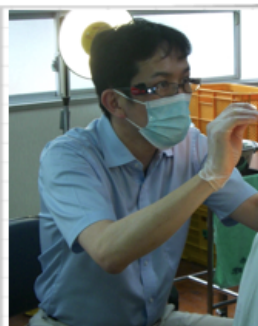
＜歯科健康診断が始まりました＞

歯科健診時の注意事項です。

- ①携帯歯ブラシを携帯する。昼食後は歯磨きをしておこう！
- ②矯正器具を着用している人は、健診前に外しておこう！
- ③自分の歯鏡(ミラー)は持ち帰りです。

歯の裏側の磨き残しがいないか確認することができます！

丁寧な健診で一人一人に合った
アドバイスをしていただきました



学校歯科医 水島先生のコメント

むし歯の人は少ないですが、歯石の付着している人が結構いました。痛みを感じていなくても歯茎からの出血がある場合は歯科受診を！歯石は前歯の裏側あたりに付着している人が多かったので、健診の際に渡すミラーで確認をしてください。親知らずが生えているのに気づいていない人もいました…。この機会に自分の歯について知ってください。

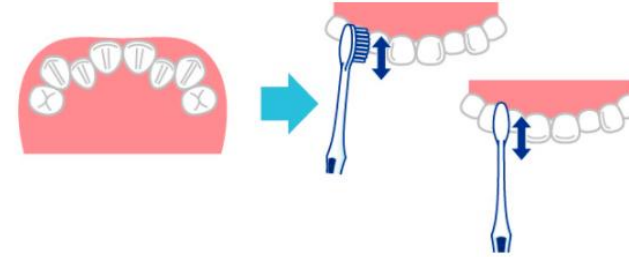
● 普段何気なく行っている歯磨きを見直すことで、むし歯だけではなく歯周病も予防できます！

歯磨きの工夫

「歯磨きの基本」を守りながら、ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧に歯磨きしましょう。

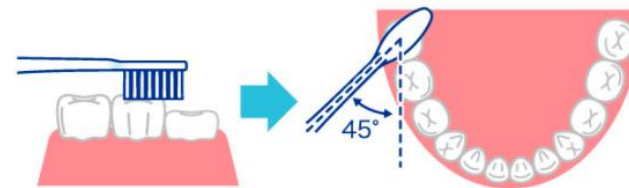
工夫① でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。



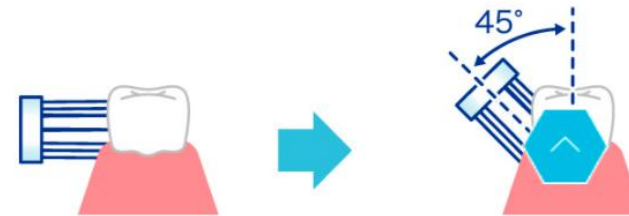
工夫② 背の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。



工夫③ 歯と歯ぐき（歯肉）の境目

歯ぐき（歯肉）に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。



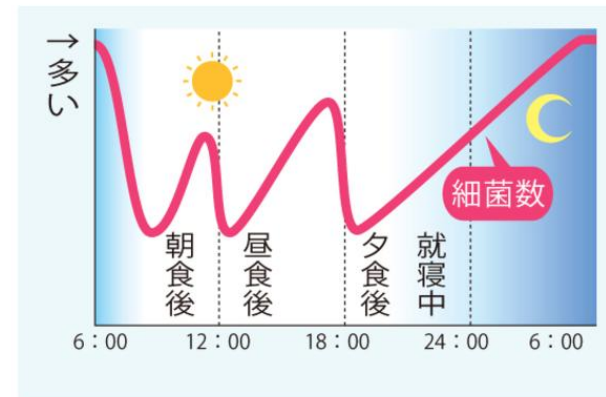
デンタルリンスやしっかりとした歯磨きで「寝る前」を特に丁寧に！

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。

寝る前は、特に丁寧に歯磨きしましょう。

細菌の増殖を防ぐためには、デンタルリンスで殺菌することも有効です。

■ 唾液中の細菌数推移イメージ



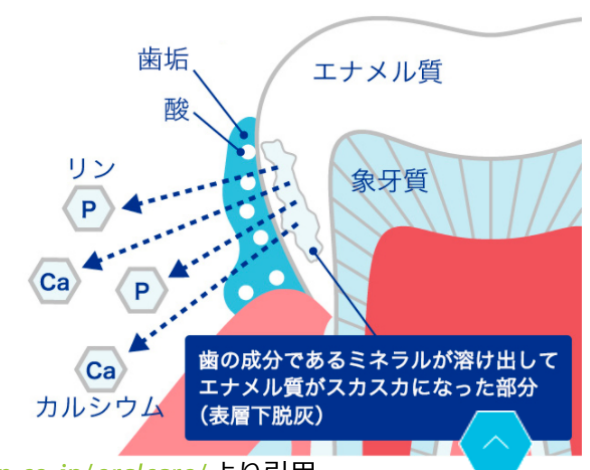
「食べたらず歯磨き」の習慣を！

飲食後は細菌が糖分を使って酸を作り出すため、歯の表面は酸性状態となり、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出してしまいます。

元の中性状態に戻るには40分ほどかかりますが、その間はミネラルが溶けやすい状態が続きます。

そのため、1日3回「食べたらず歯磨き」の習慣をつけ、細菌と歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。

■ 初期むし歯の状態



すべて <http://clinica.lion.co.jp/oralcare/> より引用