

ほけんだより 6月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和4年6月2日発行

歯と口の疑問にお答えします —6月4~10日 歯と口の健康週間—

む し歯ゼロでも
歯医者さん
行かないといけないの

歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

トラブルチェック

- ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

- ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

- ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診していいことたくさん

……………すみずみまでキレイに……………
毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。磨き方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。
……………プロの目でトラブル予防……………
進行しないと症状が取れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親 知らずが生えてきたけど
絶対抜かないとダメ

「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって?

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご、下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます

抜く? 抜かない?

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によってぬいた方がいいときもあります。

- ……………こんなときは抜くことも……………
- ▶横向きに埋まっている
 - ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
 - ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよく詰まる
 - ▶歯ぐきの腫れや痛みを繰り返している など
-

マ スク生活と口の健康が
関係しているって
ホント

口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って?

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

だ液を出すには?

……………よく噛んで食べよう……………
味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょ。……………こんな食べ物を選ぼう……………
だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすです。
・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
・昆布・納豆 など

知って
違
って
ます
か?
何?

	効果	主なアイテム
滅菌	ウイルスや菌などの数を限りなくゼロに近づけること	医療現場で使用する製品 (注射器、滅菌ガーゼなど)
殺菌	菌をある程度やっつけること	医薬品や医薬部外品のみ (消毒剤・薬用せっけんなど)
除菌	菌などを取り除いて数を減らすこと	除菌用品 (ウェットシート・ジェル・スプレーなど)
抗菌	菌が増えるのを抑えること (主に菌が住みにくい環境を作ります)	抗菌グッズ (便座・タオル・スリッパ・風呂用品など)

それぞれの意味と効果を知って、適切な使い分けをしましょう



保健室から

「今年あなたの健康はどうですか?」

4月の身体測定から始まって、眼科、耳鼻科、内科、歯科等の健康診断を順次行っています。「身長が〇〇センチ伸びた」「視力が悪くなった」など自分の成長や健康状態について感じる機会がたくさんあると思います。年に1回の自分の健康を見つめる大切な行事です。昨年と今年の結果の比較をしたり、来年は今年よりも自分の体を健康にするために今からできることをするのもいいでしょう。そのひとつに、検診後に配布している「受診勧告書」をもらった人は、受診をしましょう。治療をしたり、自分の状態を相談したりして今よりもっと自分を健康にしていきましょう。

