



令和5年6月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室



6月1日は「歯科検診」です。歯科検診では、皆さんの口腔の健康状態を知ることができます。検診では、「顎関節、歯列・咬合、歯垢の状態、歯肉の状態、う歯、CO（要観察歯）」等が分かります。

歯は、一生使う大切な体の一部です。今回の検診で受診が必要となった場合は、早めに歯科を受診し、健康不安を取り除いておきましょう。

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。

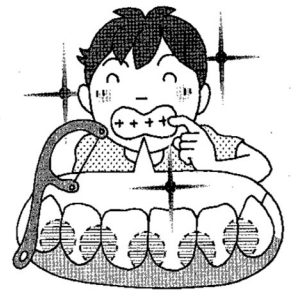
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

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

大切なワケ

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



<感染症情報>

5月末時点で、愛媛県内では、東・中予を中心に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。登校前の健康観察で、発熱や咽頭痛、かぜ症状、関節痛や倦怠感などいつもと違う症状がある場合は、登校を控え、医療機関に電話をしてから受診しましょう。

<確認しておこう!!出席停止期間>

発症日は0日として計算します

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるときはその限りではない)

口呼吸

は デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いて
いる…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、かぜをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生涯の傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。

どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ!」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。

知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消えません。

未来の自分を苦しめないように。



6月は、蒸し暑く気温も上がることから、食中毒が増える時期です。お弁当を保管する際は、涼しい場所を選び、保冷剤を付けるなど日頃から注意を払きましょう。

お弁当

食中毒予防のポイント

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところなくなるまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる