



令和6年6月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月4日は歯科検診です。皆さんは、毎日歯みがきをしていますか。当日の朝は、いつもより丁寧に歯をみがきをして検診に臨みましょう。

また、普段から歯と口腔の健康を意識した生活をしていますか。下のむし歯になりやすい人の共通点を見て、改善できる部分があれば意識して生活に取り入れましょう。

むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



覚えていますか？学校歯科医さんからの
アドバイス（令和6年2月学校保健安全委員会より）

「口呼吸について」



口呼吸の定義は、鼻から呼吸できない、長時間口呼吸をしていることです。原因は、鼻の病
気や歯が出ている、唇を閉じられないことが挙げられます。鼻の病気の人は耳鼻科へ、歯の矯
正等が必要な人は歯科を受診することが必要です。

口呼吸のデメリットは、口の中が乾燥し、唾液パワーが発揮できず、むし歯や歯周病、扁桃、
気管に炎症が起こりやすくなります。また、感染症にかかりやすくなります。寝ている時には、
気道が塞がるため、無呼吸症に陥ることがあります。口呼吸は、口回りの筋力が弱るために起
こるので、口回りやベロの筋肉を鍛える運動が有効です。口呼吸をしている人は、一日何回で
も実践し、口回りの筋肉を鍛えましょう！

<口腔の筋肉を鍛える運動の方法>

- ・まず、口を閉じ上下左右に膨らませる。口及び歯の外側をなぞり、ベロ回しをする。



6月14日救急法講習会



今年も、緊急時に備え、救急法講習会が6限目にあります。心肺蘇生法
とAEDの使用法方法を中心に行いますが、熱中症の予防と応急処置やマ
リンスポーツの注意事項についても消防署の方に教えていただきます。いざというときに、
対応できるよう日頃から担架やAEDがある場所を確認しておきましょう。

.....<お知らせ>.....

SaveOurKidsでは、文部科学省後援「家庭での熱中症対策セミナー」（無料）を6/10～
23までオンデマンド配信しています。今年も猛暑が予想されています。熱中症予防のため
に、家庭での対策も必要です。視聴は、SaveOurKidsのHPからお申込みください。

食中毒予防の③つのポイント

食中毒予防のためには、細菌などを「つけない」（調理前の手洗い、調理器具を分ける）、
「増やさない」（食材は低温で保存する）、「やっつける」（肉料理などは中心部を75℃1分
以上の加熱が目安）の3つが大切です。

