

保健だより

令和元年 6月4日
五所川原農林高等学校
保健室



6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です

～ いつまでも 続くけんこう 歯の力 ～

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。「歯と口の健康」と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？「むし歯がなければOK！」「歯をみがいているから大丈夫！」と考える人が多いのではないのでしょうか。近年、歯と口の健康は大変重要視されています。単にむし歯の有無だけが問題ではありません。『歯と口は国民が生きていく力を支えているものである』という視点から歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する取り組みが進められています。



五農生の歯の様子 ～2019年度歯科検診の結果から～



歯科(男子)	1年		2年		3年		全学年	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
う歯のない者	20	23.3	22	29.3	11	13.9	53	22.1
処置完了者	28	32.6	18	24.0	29	36.7	75	31.3
未処置歯のある者	38	44.2	35	46.7	39	49.4	112	46.7

未処置歯（むし歯）のある者の割合は全体の47%。3年男子では半数にむし歯があります。

歯科(女子)	1年		2年		3年		全学年	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
う歯のない者	11	20.4	13	22.0	3	6.5	27	17.0
処置完了者	22	40.7	20	33.9	19	41.3	61	38.4
未処置歯のある者	21	38.9	26	44.1	24	52.2	71	44.7

未処置歯のある者の割合は全体の45%。3年女子は特に多く、約52%にむし歯があります。

【むし歯(う歯・未処置歯)について】

- 男女とも、未処置歯（むし歯）のある者の割合は全国値に比べて大変高く、全国値の約2倍となっています。むし歯があってもそのままにしている治療をしていない人が全校生徒の約半数いるという状況です。
- むし歯は立派な病気のひとつです。しかも自然治癒はしません。放っておいても治ることはなく、進行する一方です。そして治療の日数も費用もかかります。むし歯がある人は休みを利用して必ず受診して治療しましょう。

【顎関節、歯列、歯垢、歯肉の状態について】

- 顎関節の状態について学校歯科医さんからいねいに診てもらった人は、歯科医さんからのアドバイスを参考に必要なら受診しましょう。
- 歯並びが気になっている人は、矯正歯科で相談してみよう。
- むし歯が1本もなくとも歯垢や歯肉の状態が悪い人がいます。歯垢はむし歯・歯周病の大きな原因です。むし歯があってもなくても、毎日いねいに歯みがきをしましょう。

裏面へ続く→

歯科検診の結果を配付します

4月に行われた歯科検診の結果を全員に配付します（欠席してまだ受けていない人は除く）。自分の結果をよく読んでみましょう。**赤い○印がついているところに注目**です。歯や歯肉の状態、歯垢の状態、顎関節や歯列・咬合の状態などについて詳しく書かれています。これからの歯と口の健康管理の参考にしてくださいね。

用紙下の「受診のおすすめ」の欄に○印があった人は歯科を受診する必要がありますので、必ず家の人にも見せて、受診するようにしましょう。

何度も言いますが、「**むし歯**」や「**歯周病**」は立派な病気のひとつです。そのまま放置せずに必ず治療を受けましょう。特に3年生のみなさん！ **進路活動の一環としてむし歯を治療しましょう**。新しい土地での生活を始めたり就職したりすると、なかなか治療に行く機会・余裕がなくなりますよ。ぜひ、高校生のうちに治療を完了させましょう。



6月は食育月間です



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。毎日の食事はみなさんのからだを作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。この機会にふだんの食生活を振り返ってみましょう。また、食に感謝する気持ちや、食事を楽しむ心、郷土食を伝えていく力も育ててほしいなと思います。

そしてみなさん、朝ご飯を食べてきていますか？ 朝ごはんを食べる習慣がある人とならない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出るそうです。

朝ご飯を食べると…こんないいことがあります！

- ・ 仕事や勉強の集中力をアップ
- ・ 運動能力や体力アップ
- ・ イライラを解消する
- ・ やる気をアップさせる
- ・ ダイエットを気にする人は適度な量の朝ごはんが効果的

朝ご飯をしっかり食べて、1日を最高の形でスタートさせましょう！

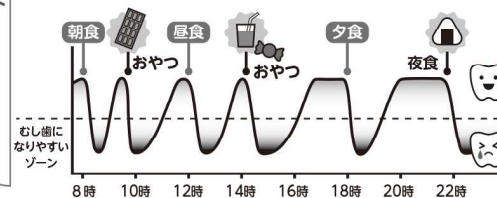
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつの時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。



食中毒を防ぐためのチェックリスト

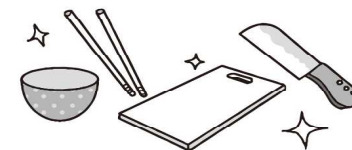
自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



キッチンをCHECK

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



調理方法をCHECK

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？



☆五農高HPからも保健だよりが見られます→ [五農高 ホームページ](#) で検索