

# 保健だより

令和4年 6月8日  
五所川原農林高等学校  
保健室

## 6月の保健目標

- 歯と口腔の健康について考えよう
- 手洗い・マスク・換気等の感染予防対策を徹底しよう



# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～ いただきます 人生100年 歯と共に ～

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。今年のスローガンは『いただきます 人生100年 歯と共に』。歯と口は食べ物をかみ砕く、発語を助ける、表情を作る、健康な体を支えるなど生きる上でとても重要な役割を担っています。長生きのためにも歯と口の健康は大変重要視されています。みなさんの歯と口は健康ですか？ おし歯はありませんか？ 歯をていねいにみがいていますか？ 歯ぐきの調子はどうですか？ この機会に自分の歯と口の状態をしっかり確認し、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、健康な歯と人生を共に歩めるような状態を保ちましょう！



## 五農生の歯の様子 ～令和4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	13	25.5	15	24.2	26	32.9	54	28.1
処置完了者	20	39.2	15	24.2	24	30.4	59	30.7
未処置歯のある者	18	35.3	32	51.6	29	36.7	79	41.1

未処置歯（おし歯）のある者の割合は全体の41%、2年男子では半数におし歯があります。

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	8	21.6	10	20.0	9	17.3	27	19.4
処置完了者	15	40.5	21	42.0	26	50.0	62	44.6
未処置歯のある者	14	37.8	19	38.0	17	32.7	50	36.0

未処置歯のある者の割合は全体の36%、1、2年女子は約38%におし歯があります。

### 【おし歯(う歯・未処置歯)について】

- ・男女とも、未処置歯（おし歯）のある者の割合は全国・県平均に比べて大変高く、**県平均値の約2倍**となっています。おし歯があってもそのままにしていて治療をしていない人が、**五農全体で129人も**います。
- ・**おし歯は立派な病気のひとつ**です。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。進行すればするほど治療の日数も費用もかかります。おし歯がある人は放課後や休日を利用して必ず受診を！

### 【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にて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、必要があれば受診しましょう。
- ・歯並びが気になっている人は、矯正歯科で相談してみましょう。
- ・**おし歯が1本もなくとも歯垢や歯肉の状態が悪い人がいます**。歯垢はおし歯や歯周病の大きな原因です。おし歯があってもなくても、毎日ていねいに歯みがきをしましょう。

裏面へ続きます →

# 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を除く)。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くわ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下さいね。

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、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**。就職したり、新しい土地での生活を始めたりすると、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終えましょう。

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

## 歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので!

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです



# 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はなく、健康を支える大切なものです。「あなたの体はあなたの食べたもので出来ている」そんなフレーズも耳にしますね。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。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つけ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という研究結果もあります。早寝・早起き・朝ご飯の習慣を身につけよう!

## 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

朝ご飯をしっかりと食べて、1日を最高の形でスタートさせましょう!



## 雨

雨の季節は気をつけて

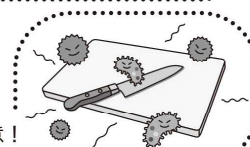
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



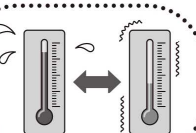
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



朝、天気予報をみてみよう! 一日の天気や気温をチェック!