

保健だより

令和5年6月6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
- 手指の衛生・換気等の感染症対策をしっかりとしよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで ～

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『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』です。

歯と口は人間が健康に生きていく力を支える大切なものです。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。また、長生きのためにも歯と口の健康は大変重要です。そのためには歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持することが必要です。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？ この機会に配付した歯科検診結果で自分の歯と口の状態をしっかりと確認してみてください。そして、将来も健康な歯と口で生活を送れるよう、今から毎日のていねいな歯みがきやう歯の治療、定期検診など、自分で出来ることをやっていきましょう！



五農生の歯の様子 ～令和5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	19	42.2	11	21.6	15	24.2	45	28.5
処置完了者	18	40.0	19	37.3	19	30.6	56	35.4
未処置歯のある者	8	17.8	21	41.2	28	45.2	57	36.1

未処置歯（おし歯）のある者の割合は全体の36%、3年男子は約45%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	13	27.7	5	13.2	9	18.4	27	20.1
処置完了者	19	40.4	17	44.7	25	51.0	61	45.5
未処置歯のある者	15	31.9	16	42.1	15	30.6	46	34.3

未処置歯のある者の割合は全体の34%、2年女子は約42%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、**全国平均値の約2倍**となっています。おし歯がある人は五農全体で**103人も**います。五農生の3人に1人はおし歯があることとなります。
- ・**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治療を！

【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詳しく診てもらった人には歯科医さんからのアドバイスを載せた通知書も配付します。参考にしてください。
- ・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本なくて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 →

歯科検診の結果をお知らせします

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詳しく書かれています。今後の自分の歯と口の健康管理の参考にしてくださいね。

なお、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ると、治療に行く機会・余裕がなくなりますよ。また、**高校生まで子ども医療費助成制度が使える市町村(五所川原市(8月から)、つがる市、中泊町、深浦町)も多くあります**。ぜひ活用して、高校生のうちに治療を終えましょう。

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。

大切なワケが

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。



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。「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身につけてほしいと思います。

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、よい一日のスタートを切りましょう！

雨



事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘が見えにくいので注意！

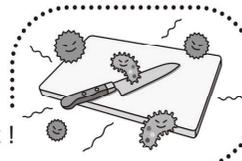


の季節は気をつけて



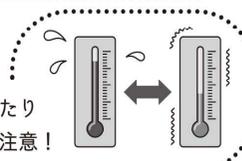
食中毒

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、天気予報をチェックしよう！
一日の天気や気温をチェック！