



令和6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『歯と口の衛生週間』です

～ 歯を見せて 笑える今を 未来にも ～

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『**歯を見せて 笑える今を 未来にも**』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つことが必要です。

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をよく読んで自分の歯と口の状態をしっかり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しよう！

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



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。**○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下さいね。

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「**おし歯**」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お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適用となる市町村も多くあります**。ぜひ制度を活用して、高校生のうちに治療を終えましょう。

五農生の歯の様子

～令和6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	14	23.3	16	35.6	8	15.7	38	24.4
処置完了者	24	40.0	12	26.7	20	39.2	56	35.9
未処置歯のある者	22	36.7	17	37.8	23	45.1	62	39.7

●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。

●**男子は3年生、女子は2年生**で未処置歯がある者の割合が高くなっています。去年指摘されたおし歯を治療していない人も多いようです。

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	33.3	10	21.7	4	11.1	27	22.3
処置完了者	13	33.3	17	37.0	19	52.8	49	40.5
未処置歯のある者	13	33.3	19	41.3	13	36.1	45	37.2

気になる口臭・・・



4月に健康状態調査票の記入をしてもらったところ、歯科の項目で「口のにおいが気になる」の欄をチェックしていた人が多くみられました。そこで、学校歯科医の木村先生に口臭についてお話を聞いてみました。

口臭の原因

口臭は、口の中だけに原因があるわけではありません。さまざまな原因があります。

●原因その1：飲食による口臭

たばこ、お酒、ニンニクなど

●原因その2：生理的口臭

起床時・空腹時・緊張時など誰にでもある口臭

●原因その3：ストレスによる口臭

●原因その4：病的口臭

(1) 歯・口腔内に原因がある場合

歯周病や進行したむし歯がある、食べカスが放置されている(歯の汚れ、口内の汚れ)、舌の汚れ「舌苔(ぜったい)」がある など

(2) 体に原因がある場合

消化不良や肝機能の低下、糖尿病、副鼻くう炎、扁桃(へんとう)炎などがある場合

●原因その5：口呼吸をしている

コロナ禍でずっとマスクを着用していたことにより、口呼吸になりやすくなったため。



口臭を予防するには

まず、自分の口臭の原因を知り、その上で必要な予防しましょう！

- 体に原因がある場合は、病院でしっかりと治療を受けましょう
- 歯周病やむし歯などがある人は歯科医院で治療をしましょう
- 歯みがきをていねいにおこなって、臭いの原因になるプラーク(歯垢)を確実に取り除きましょう
- 舌苔がついている人は、「舌ブラシ*」を使って舌の清掃をしましょう。(※100均などにもあります)
- 鼻呼吸を意識する。口を閉じて鼻で呼吸しましょう。病気の予防にも鼻呼吸は大切です。
- しっかりと噛んで食事をし、唾液を増やす。唾液には抗菌作用もあります。
- こまめに水分を摂り、口の中をうるおす。口の中がうるおうと細菌が繁殖しにくくなります。

参考：NHKきょうの健康



むし歯がなくても、歯垢が多く付着していたり、歯肉炎をおこしている人も多くみられます。むし歯予防、口臭予防のためにもまずは毎日ていねいに歯をみがきましょう。しっかりとよくかんで食べることも大切です。できることから始めましょう！



HPVワクチンについて

(青森県庁HPより)

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。

小学校6年～高校1年相当の女子及び平成9年度～平成19年度生まれの女性の方は無料で接種できます。

○定期接種

小学校6年～高校1年相当の女子

○キャッチアップ接種

平成9年度～平成19年度生まれの女性 ※無料の接種期間は、令和6年度末(令和7年3月)までです

住んでいる市町村からお知らせや予診票が届いていると思いますので、希望する人は医療機関や接種スケジュールを確認の上、無料接種期間内に接種しましょう！