

ほけんだより ⑥

令和7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

～ 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり ～

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『**歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり**』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、まさに**丈夫な体の基礎**となり、**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なのです。

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？ みなさんに4月に実施した歯科検診の結果を配付します。結果をよく読み、この機会に自分の歯と口の状態をしっかりと確認しましょう。おし歯の有無だけではなく、歯肉や歯垢の状態も要チェックです！ 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おし歯の治療、定期検診など、出来ることをしていきましょう！

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）。結果のお知らせの○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、「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、ほとんどの市町村で**高校生まで子ども医療費助成制度が適用となっています。**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7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	28	47.5	21	35.6	17	37.8	66	40.5
処置完了者	20	33.9	14	23.7	17	37.8	51	31.3
未処置歯のある者	11	18.6	24	40.7	11	24.4	46	28.2

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	37.9	14	37.8	12	26.1	37	33.0
処置完了者	9	31.0	14	37.8	20	43.5	43	38.4
未処置歯のある者	9	31.0	9	24.3	14	30.4	32	28.6

- 男女とも、未処置歯（う歯、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（全国値13.16%）。
- 男子は2年生、女子は1・3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。
- その一方で、う歯のない者の割合は年々増加していて良い傾向にあります。ていねいな歯みがきや定期検診でおし歯ゼロを維持しましょう！

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまって人は、次の方法で掃除してみよう。

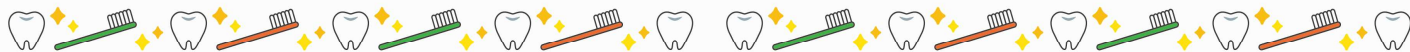
- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



保健調査でも「口のおいが気になる」の項目をチェックしている人が多くみられました。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。

口臭予防、むし歯や歯周病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！



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



暑さに備えよう

衣服の調節や、こまめな水分補給を心がけよう！

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう