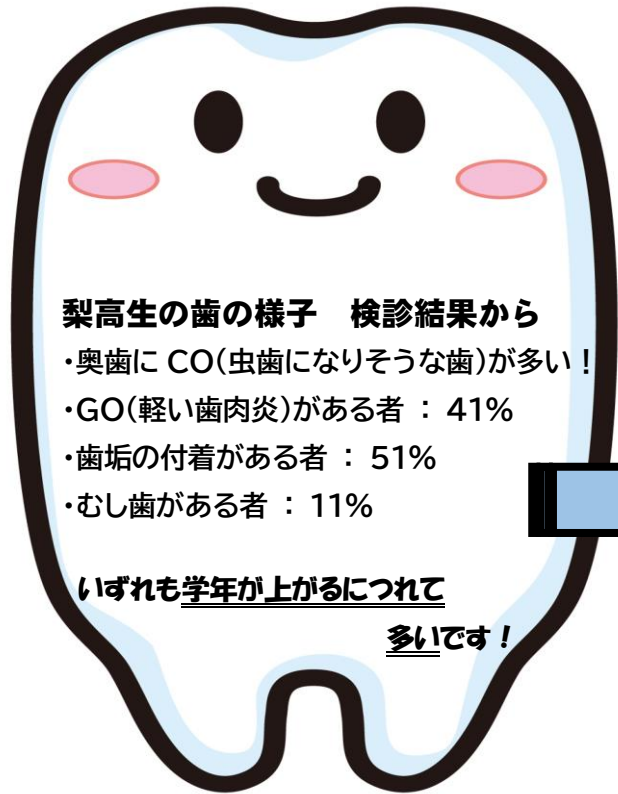


ほけんだより

令和5年6月27日
山梨県立山梨高等学校
保健部



歯のはなし



梨高生の歯の様子 検診結果から

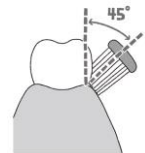
- ・奥歯にCO(虫歯になりそうな歯)が多い!
- ・GO(軽い歯肉炎)がある者：41%
- ・歯垢の付着がある者：51%
- ・むし歯がある者：11%

いずれも学年が上がるにつれて
多いです!



どうすればいいのかな?

- ・奥歯のCO→奥歯に歯ブラシが届いていないんだね。鏡を見ながら磨くと、歯の奥を意識して磨けるよ!
- ・GO→歯肉炎の原因は歯垢です。力を入れずに、歯と歯茎の境目を重点的に磨こう!
- ・歯垢の付着→1本の歯を角度を変えながら20回磨く!デンタルフロス等も有効です。
- ・むし歯→自然には治らないから受診しよう。早いほうが時間もお金もかからないよ!

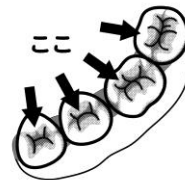
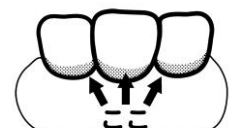
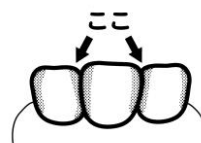


< 学校歯科医 岡先生からのコメント >

☆しっかり磨いているつもりでも、磨き残しは必ずあります!特に異常はなくても、**半年に1回は定期検診へ行ってください!**

☆顎関節を指摘された人(口を大きく開けにくい)→長時間のスマホが原因の可能性もあります。(下を向くことで奥歯をかみしめて顎に負担がかかる)使い方や姿勢を意識してみてください。

○ 特にここを磨こう(磨き残しが多い部分)



- ・歯ブラシの先で磨いたり、デンタルフロスを使う。
- ・歯ブラシを小刻みに動かし、1本ずつ磨く

○ 歯周病は様々な病気の要因となります

歯肉炎が悪化すると歯周病となります(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)。歯垢の中の細菌から出る毒素は腫れた歯肉から血管に入り全身へ回り全身的な病気の要因となります(糖尿病、早産、低出生体重児の出産、脳梗塞、心筋梗塞等)。

歯周病

日本人が歯を失う原因

第1位

状況に応じて 自分で考え 自分の健康を守ろう！

熱中症にしてもコロナにしても、危険なキーワードを察知して自分で予防対策をとろう！

熱中症

気温が高い

湿度が高い

寝不足
体調不良

熱中症アラート発令

無風

暑さに慣れていない 激しい運動

危険を予測！

<自分で予防行動をとる>

- ・外の活動を控える
- ・こまめに水分と塩分を摂る
- ・無理をしない（十分に体調を整える）
- ・体調不良を誰かに伝える

コロナ

人が混雑

換気されて
いない空間

相手との距離が保てない

感染が流行
している

大声での会話

自分（または相手）
が風邪症状

危険を予測！

<自分で予防行動をとる>

- ・マスクを着用
- ・換気をする
- ・感染が懸念される場所からの回避
- ・受診する



このほかの場面についても、「危ないかな」と思ったら最善の行動をとれるように！

「親や先生に指示されて」ではなく「自分で見極める力」を持とう！

（雷・災害・交通・お酒・タバコ等、あらゆるものに対して）

まちがいさがし(7/7)



左上の女性の姿勢、奥の歯科用ライトの向き、左端のキヤベネットの引き出しの数、中央のコップ、手前
の男性の靴、歯科衛生士さんの上着の水ケット、右下のイスの高さ