

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 6月号

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を身に付けることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

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。

歯垢とは

歯の表面に付着している細菌のかたまりです。「プラーク」ともいいます。舌で触るとザラザラとした感触があります。ネバネバとしていて粘着性が強いので、うがいをしてもとれません。歯垢には細菌が約600種類も存在しており、1mgあたり細菌が約1～2億個存在していると言われています。

歯石とは

歯垢が固くなったもの。歯石になってしまうと歯ブラシではとれず、歯科医院で取りのぞいていただく必要があります。

「歯を守る習慣」とは

歯を守る食習慣



よく噛んでだ液を出すようにしましょう。だ液には、口の中の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。

また、食事や間食が増えるたび、口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。めりはりをつけて食べましょう。

しっかりとしたセルフケア



歯についた歯垢をしっかり落としましょう。

歯垢がしやすい場所（歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯ぐきの境目、歯が重なったところ）を意識し、歯ブラシだけではなく、フロスや歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。

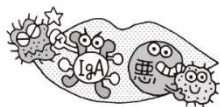
定期的なプロケア



セルフケアで落としきれなかった汚れ（歯石）は、半年に1回程度、歯医者さんで取っていただきます。

むし歯や歯周病も早く見つけることで、治療も簡単に済むことが多くあります。

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

そろそろ熱中症にご用心

熱中症は、暑い夏だけではなく、梅雨時～梅雨明けの時期も注意が必要です。

なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れていないため、体温調節が上手にできません。

体を少しずつ暑さに慣らしていき、熱中症に注意していきましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



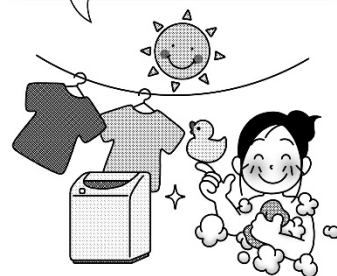
梅雨時の健康生活

事故防止



雨が降ると湿度で廊下が滑りやすくなります。足元に注意して歩きましょう。

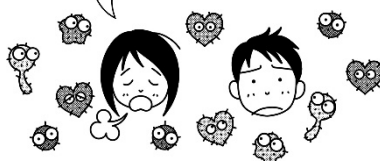
清潔



感染症予防



相談してね



心までじめじめしていませんか？話をすっきりしましょう。

ハンカチ、タオルの貸し借りは、ウイルスの受け渡しになってしまう可能性も。自分のものを忘れずに持ってきてきましょう。