

ほけんだより 6月

愛知県立半田東高等学校
令和元年6月3日

梅雨が近づいてきました。通学途中で、雨に降られて濡れてしまった…なんてことはよくある話。梅雨を快適に過ごすために持っている安心なアイテムを3つ紹介します。1つめは、**タオル**。髪の毛や制服が濡れてしまったら、体が冷える前に拭きましょう。2つめは、**替えの靴下**。靴から雨がしみこんでしまったときには、替えがあると安心です。3つめは、**ビニール袋**。濡れた靴下やタオルをそのままかばんに入れるのは不潔。ビニール袋に入れましょう。みなさんも快適な過ごし方を考えてみてくださいね。

将来もずっと健康な歯でいるために

歯を失くす原因1位は歯周病！

大人が歯をなくす原因の3割が虫歯、4割が歯周病と言われています。そして、歯周病は10代にも増えています！

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。進んでいくと歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



将来を変える歯磨き！

歯周病は軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態です。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯磨きで治ることも！

- ① ななめ 45 度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

数字

で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

