

ほけんだより 6月

生徒保健委員会

担当: 1-3 原 勇輔

1-3 根釜 理桜菜

1-4 橋本 奈々

1-4 田代 紅凰

歯のギモン?

むし歯になりやすいのは?

甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない?

X お歯になる細菌は、糖
分が大好き。でも、糖分が含ま
れるのは甘いものだけではありません。

大人も子どもも

むし歯のなりやすさは変化する?

X 乳歯はやわらかくて酸に弱い
ので、子どものほうがむし歯にな
りやすいです。成長して永久歯にな
ると、酸、おとし、とん
とんむし歯が進行してい
ます。



むし歯になったら、

元の歯には戻れない?

X 歯に穴が開く一歩手前の「初期
むし歯」なら修復することがで
きます。よくかんで食
べて、唾液をたくさん出す
こと、食後の正しい
歯みがきで予防です。



ペットボトルに隠れたワナ

X  を直接つけて飲んだペットボトルの
緑茶を常温で2時間置いたところ、
計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...
という実験結果があります。見た目やにお
いに変化がなくても、一度開
けて口をつけたペットボトル
の中にはバイ菌が入ってしま
い、時間が経つとどんどん増
えていくのです。

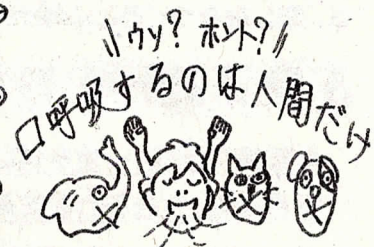


! 開けたら早めに飲み切ろう

! 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、
一度開けたペットボトルには空
気をたたきようバイ菌が入って
しまうので、同じように注意が
必要です。



これは本当の話。人間以外の哺乳動物に
とって、鼻は息をするための器官、口は食
べるための器官なのです。犬がハフハフす
るのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がす
ためにしているそうです。

人は口から空気の出入れができますが
これは呼吸をするためではなく「ことば
を話す」ためだと知られています。

体から外に出る空気は口の中をすり抜け
るとき、歯、舌、唇の形の違いでいろいろ
な音になり、「ことば」をつくり出せる
のです。

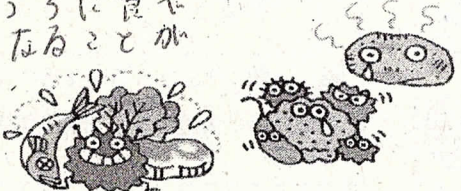
ということば呼吸は
口でできるけれど本来
鼻で呼吸するもの。呼吸
をするとき鼻が詰って歯や口臭の原因
になります。思い当たる人は要注意!



こんな誤解をしていない? 食中毒の話

X 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするの「食中毒」は別の
話。腐敗はどんな細菌がくっついて起こり、食品
は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限
られています。それらの菌がくっついていても味や色、
臭いに変わらないので
気づかないうちに食
べて食中毒になることか
あるのです。



X 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには
次の3つの要素が必要です。

①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は、食品そのものを栄養に
して、食品中の水分を利用し、10~
60℃の環境でどんどん増えます。
つまり3つの要素がそろえば生野菜
でも食中毒は起こるのです。

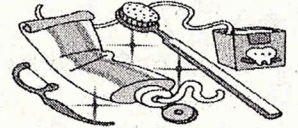
保健だより

令和3年6月8日発行
大島高校 保健室



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青になりアルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です



今年度の標語：一生を共に歩む自分の歯

重点目標：生きる力を支える歯科口腔保健の推進 ～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないよう1本ずつついでに。

みがき残が多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます

歯と口の健康週間

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

＊カウンセリングの紹介＊

○カウンセリングを希望する人は、担任の先生が保健室に相談してください

○人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。

○一回の相談時間は、基本的に50分程度です。

○保護者の方のみの相談も可能です。

○相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	次回のカウンセリング
丸内弥生先生	7月1日(木曜日)

時間：13：15～16：15

相談場所：大島高校 教育相談室(管理棟4階)