



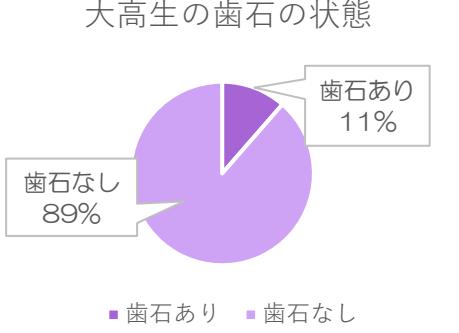
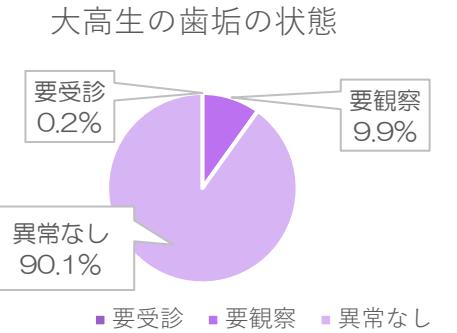
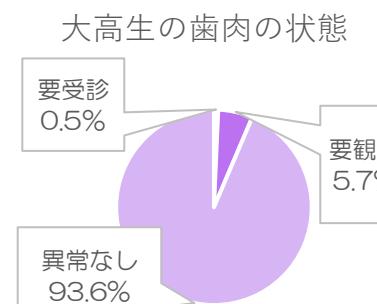
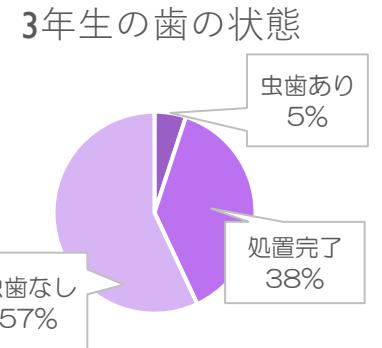
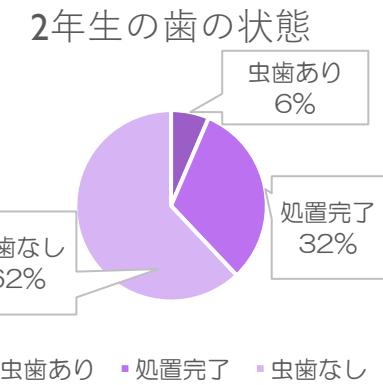
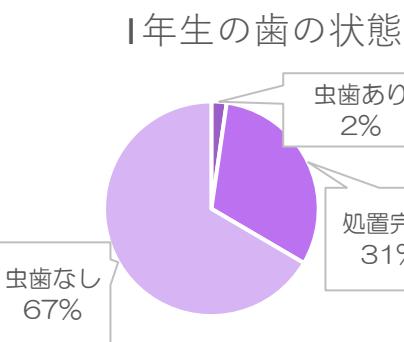
高総体が終わり、来週には期末考査、その後は体育祭と、忙しい日が続きます。忙しい日々を一つ一つ乗り越えていくには、体調管理も大事です。なんだか体調がすぐれないな、きついなと感じる時は、自分の生活リズムを振り返り、規則正しい生活を心がけてみましょう。特に睡眠と食事、大事にしてほしいです。

理想の睡眠時間は、中高生は8~10時間、成人は6時間以上が推奨されています。睡眠不足は、体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が回復しきらず倦怠感を感じたり、風邪を引きやすくなったりします。試験勉強は睡眠時間の確保も含めて計画的に取り組みましょう。

(\*睡眠の研究で、睡眠時間が短い、または長すぎると学業成績が芳しくないという結果が報告されているそうです。)

令和6年6月12日  
大村高校保健室

## 大高の歯科検診結果



## むし歯になりやすい人についているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を開けるなど、少し意識して過ごしましょう。

- あなたの口は大丈夫？
- 歯周病チェックリスト**
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
  - 歯みがきのときに出血する
  - 硬いものが噛みにくい
  - 口臭が気になる
  - 歯ぐきがときどき腫れる
  - 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができる
  - 歯がぐらぐらする
- チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

**技◆1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！**

### やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

奥歯がかみ合う場所

**技◆2 定期的にプロにも診てもらう**

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

代休等を利用して、受診・治療が済んだ人が報告書を提出してくれています！本校の虫歯あり（未処置）の人は4.3%と、全国平均の14.5%を大きく下回っていました。過去に虫歯になり処置が完了した人も含めた虫歯経験のある人は38%で、全国平均の38.3%と変わらない状況です。大高生は、虫歯になっても適切に治療している人が多いということになります。

**虫歯は治療をしないと治りません。**虫歯を放置しておくと深くまで進行して神経を抜かないといけなくなり、神経を抜いた歯は弱く歯が割れることもあります。生涯健康な歯で食事を楽しむために、健康的な生活を送るために、まだ治療に行き始めていない人は、早めに治療を始めましょう。

また、虫歯以外に、歯周病にも注意が必要です。歯肉の状態が「2（要受診）」の人も早めに受診をしましょう。

大高生は、昼休みに歯磨きをする生徒が多く、いい習慣です。今回、歯磨きをしたのに検診で歯垢が付着していた人は、汚れに歯ブラシが当たっていない可能性があります。歯垢は時間の経過で歯石になります。歯垢や歯石の付着があった人は、自分の磨き方を振り返るチャンスです！**歯石は歯ブラシでは取れない**ので受診が必要です。歯垢を残さないために、夜の歯磨きは、歯ブラシだけではなくフロスや歯間ブラシも使用してセルフケアを行いましょう。