

# ほけんだより 6月

R5.6.1発行  
徳島県立城北高等学校

梅雨の時期がやってきます。ジメジメしたこの季節、皆さん元気に過ごせていますか？天気と一緒に気分が沈まないよう、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。熱中症に注意して、夏に向けて今のうちから暑さに体を慣らしておくことも大切です。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”  
第1位



歯周病は、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です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病が進むと歯を失うだけでなく全身に影響を及ぼすことがわかっています。歯周病を防ぐには定期的に歯科検診を受けることと、適切なセルフケアが必要です。

### 歯周病を防ぐセルフケア

適切な歯みがきの仕方をつけて、歯周病を防ぎましょう。

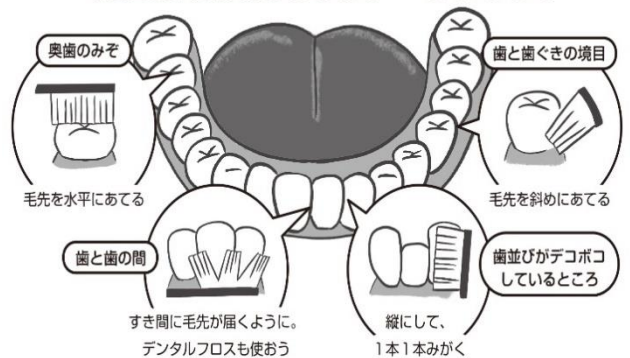
#### Point 1 歯みがきは軽い力で小刻みに

- 歯ブラシはペンを持つように握り、力を入れ過ぎない。
- 歯と歯肉の境目は歯ブラシを斜め45度くらいの角度で当て、軽く小刻みに動かす。
- 前歯の裏側など磨きにくい部分は歯ブラシをタテにして、毛先の先端を使って磨く。

#### Point 2 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に

奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間は歯垢がたまりやすく、磨き残しが多い場所です。歯ブラシの向きを工夫して重点的に磨きましょう。

#### みがき残しやすい場所とみがき方



歯ブラシが届きにくい場所は歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。たくさん種類があるので自分に合うタイプや使い方は歯科医院で相談してみましょう。

#### Point 3 鏡を見て歯肉をチェック

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする 歯ぐきを押しすと血や膿が出る 歯みがきの後毛先に血がついている 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい 口臭がある



#### Point 4 殺菌作用のある歯みがき剤・洗口液を使う

殺菌作用が強く、効果が持続するものを使いましょう。ただし、洗口剤でうがいをするだけでは不十分です。まずは歯ブラシで歯垢を落とすことが重要です。



歯みがきは起床後、毎食後、就寝前に行うのが理想的です

雨

の季節は気を付けて

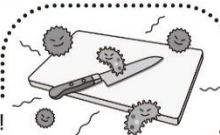
#### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



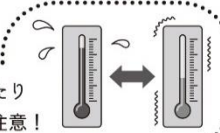
#### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



#### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意！



### 暑さに体を慣らしておこう！暑熱順化のポイント

- 「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- 1日30分程度、1～2週間ほど継続して行う
- 暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる



お風呂に入って汗をかくのも効果的