

保健だより 5月

小山南高校 保健室

中間テストお疲れ様でした。テストはできましたか？5月はテストに校外学習、スポーツ大会等行事が盛りだくさんですね。暑くなってくる時期でもありますので体調に気を付け5月を乗り切りましょう！

●歯科検診の結果について



進行する前に虫歯を
治療することが大切
です！

小山南高校の虫歯の状態

全国平均(R4)	小山南高
38.3%	77.5%
全国平均と比べ虫歯の割合がとても高くなっています！	

全国平均と比べ、小南生は虫歯がとても多いことが分かります。虫歯は下記にも紹介しますが、全身の健康にも影響を及ぼしています。一度しか生え替わらない歯は一生ものです。虫歯が進行する前に歯医者さんを受診してください！また治療が必要でない生徒も半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをお勧めします。

●虫歯になるとどうなるの？



★副鼻腔炎や骨髄炎になることがある

→虫歯が進むと鼻や、顎骨までに細菌が侵入してしまうため

★脳梗塞や心筋梗塞などの生命にかかわる病気を引き起こすことも

→細菌が口腔内から血液中に侵入し、血管内に入り込むことで動脈が硬くなり、血管内に血液が詰まりやすくなるため

★強烈な口臭となる



→虫歯を放っておくと歯に空洞ができ、そこに食べかすが溜まり腐敗してしまうため

●歯の健康のために

歯の健康チェック

- ☐ □臭が気になる
- ☐ □歯磨きのときに出血をする
- ☐ □歯ぐきが腫れる
- ☐ □デンタルフロス後、デンタルフロスから嫌な臭いがする
- ☐ □歯と歯ぐきの間に深い隙間がある
- ☐ □舌で歯表面をさわるとザラザラしている部分がある

正しい歯磨き方法

- ☐ □歯ぐき（歯肉）に対して45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm幅程度で動かす
- ☐ □1～2本の歯を細かく前後に
- ☐ □歯ブラシが広がらない程度に軽い力で動かす
- ☐ □1ヶ所につき20回以上が目安



豆知識①

歯磨き剤は毛先の2/3以上、意外に多め！

歯磨き剤に配合されているフッ素によるむし歯予防効果を得るためには、歯磨き剤の使用量が重要であることが明らかになっています。

豆知識②

虫歯になると認知症になりやすい！

脳による認知機能の低下の原因の1つに、脳内の少量の出血が関係しているといわれています。虫歯の原因となる「ミュータンス菌」は血小板がもつ止血作用を低下させてしまう遺伝子を持っていることが分かってきています。

また虫歯菌を保有している人と保有していない人では、虫歯菌を保有していない人の方が、認知機能に衰えがないという研究結果も出ています



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

