

# 保健だより 2023年 6月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

6月に入り、雨や曇りの日が多くなります。雨の日は地面がぬれて滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして、転倒してケガを起こしやすくなります。気を付けて登下校しましょう。

歯科検診の保健調査では、「歯並びやかみ合わせが気になる」と答えた人が一番多く、「顎の関節が痛んだり音がしたりすることがある」と答えた人が二番目に多かったです。歯科検診では、むし歯がある人は、1.2%で、処置完了の人は、18.4%、80.4%の人は、むし歯がありませんでした。

むし歯の治療勧告書をもらった人は、きちんと治療しておきましょう。

## よく噛んで食べよう。

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物を細かく、柔らかくして飲み込みやすくするだけでなく、体にとって大切な働きをしています。

＊脳を元気にします。噛んで顎を動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

＊顎が丈夫になります。歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

＊太り過ぎを防ぐ。よく噛むことで、脳が「お腹がいっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

＊唾液がたくさん出る。唾液は食べ物の消化を助け、歯や口の汚れを洗い流します。

## 歯磨きはここがポイント



糖分や食べかす、プラークなど、むし歯の原因になるものを取り除くために歯磨きが大切です。

きちんと歯を磨いていても「歯と歯の間」「歯と歯肉のさかい目」は、磨き残しが多いところ。奥歯の噛み合わせ部分や歯並びがでこぼこしているところも磨き残しが多いところ。

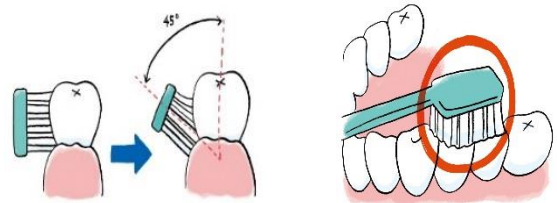
## 正しい歯の磨き方



歯と歯の間に歯ブラシをたててあてて、細かく磨きます。5～10mmくらいの幅で、磨きましょう。歯と

歯肉のさかい目は、歯ブラシを斜めにあてて、毛先が歯と歯肉の間に入るようにしましょう。

## 歯と歯肉のさかい目 奥歯の噛み合わせ部分



## 奥歯の噛み合わせ部分

上から歯ブラシの毛先をあてて磨きます。力を入れすぎると、毛先が広がってしまい、かみ合わせ部分にうまくあたりません。軽い力で、毛先にあてるようにしましょう。

## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 間食と歯は「あぶない関係」??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながるやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



健康教室 2023年 6月号

第871集 東山書房より

