



令和7年6月3日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

梅雨に入り、紫陽花が色づき始めました。紫陽花は土から取り込む成分によって、花の色が変わるそうです。人間の場合、色が変わることはありませんが、食事から取り入れたもので体が作られているという点では同じであり、効率よく栄養を取り込むには、食べ方も大切です。6月4日～6月10日は、『歯と口の健康習慣』です。いつまでも健康に食事を楽しむことができるよう、生活習慣や歯磨きの方法を見直してみましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。



「寝る前に歯磨きをしましょう！」なぜ寝る前？



それは、むし歯や歯周病が進行しやすいのが寝ている間だからです。むし歯や歯周病の原因となるのは口の中の食べカスや糖分です。昼間は唾液の働きにより、虫歯や歯周病の原因となる細菌が活動しにくくなっていますが、寝ている間は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になってしまいます。そのため、寝る前に歯磨きをして、歯垢を落としておくことが大切です。



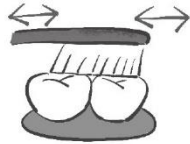
正しい歯の磨き方ができていますか？



せっかく毎日歯磨きをしていても、正しいやり方でなければ、磨き残しが多くなって、むし歯や歯周病の原因となってしまいます。今日からは、次の4つのポイントを意識して磨いてみてください。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

もうばっちい？ 熱中症対策

じめじめとした日が続いていますが、体調管理はできていますか？梅雨の時期には、気温が高なくても、湿度が高いと熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活とこまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう