

# 6月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校  
保健室  
平成27年6月発行

衣替えになりました。今まで暑かったのに、なぜか夏服になると気温が低くなったりします。梅雨の季節でもあり、6月は気候・気温が安定しません。服装で調節できるよう、すぐに羽織れるものを用意しておくといいですね。今月はむし歯予防デーがあるので、歯・口の特集です。

スクールカウンセラー来校日 6月5、12、19、22日

## 歯科検診です。

4日(2年生、3A)、18日(1年生、3B)

検診は午後です。検診当日の昼食後には必ず歯みがきをしてください。

食べかすがついたままでは、歯の状況を正しく診ることができません。そのうえ、食べかすがついた汚れた口の中を見せることは歯科医の先生に失礼です。『相手に不快感を与えない』ということは、人としてのマナーです。

### 全員、必ず歯ブラシを学校に持ってくること！

「歯みがきを見られるのは、かっこ悪い。」と言っていた人がいましたが、清潔や健康を心がけられる人は素敵だと思います。



## 食べたらみがく？

小さい時から、「食べたらみがく」と言われてきたけれど、「1日1回で十分じゃない？」と思っていませんか。

むし歯菌が歯垢をつくり、歯を溶かし始めるまでに24時間かかるといいます。

「ほら、やっぱり1日1回歯みがきすればいいじゃん！」と思いますね。

そう、1回の歯みがきで完璧に歯垢がとれればいいのです。しかし1回3分程度の歯みがきで100%歯垢を除去するのはまず不可能です。1回では残った歯垢も、何回もみがけば、取りのぞけます。

だから1日に何回も歯みがきをする必要があります。ではいつみがけば効果的か。それは、むし歯菌が活発になる食後です。やはり『食べたらみがく』が大事ということです。

歯科検診に向けて、歯ブラシを持ってくるのですから、昼食後に歯みがきをしましょう。

今までの歯科検診の結果を見ると、高校生になってむし歯が増えた人がたくさんいます。歯みがきをしっかりとしていないのではないですか。



## 気になる？口臭



### 口臭の原因は



朝起きた直後  
や空腹時など



ニンニクやネギなど  
においの強い食べ物をとったとき



歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの



緊張やストレス、不規則な生活で唾液が減ったことによるもの

口臭の予防は、まず歯・口の中を清潔にすることです。そして、むし歯を含めた病気の治療、生活の改善が必要です。

また、お茶に含まれるカテキンは、口臭予防に効果があるので、食後にお茶をおすすめします。