

# 保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和4年6月

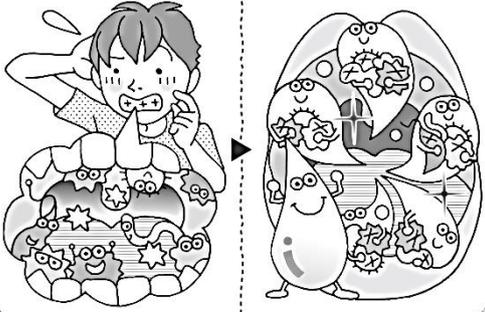
みなさんは自分の歯を大切にしていますか？  
正しく知って、歯周病や虫歯を予防しましょう。  
梅雨に入ると蒸し暑い日が続きますが、しっかり体調管理をして、乗り切りましょう！



## 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

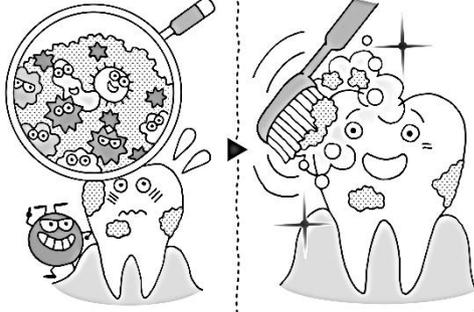
### 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

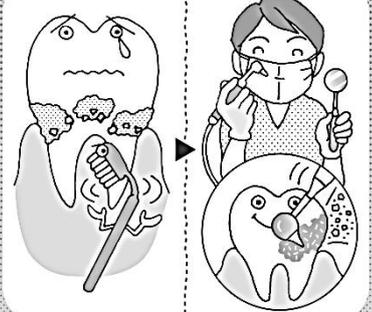
### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

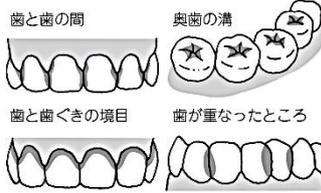
#### ◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

#### ◆歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

#### ◆定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

### 意外に重要

#### 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

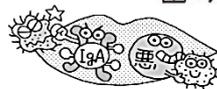


力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがき力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

### 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

### 「マスク着用の考え方」変更されました！

	身体的距離を確保できる (2m以上を目安)		身体的距離が確保できない	
	屋内(注)	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用	必要なし	着用	着用
会話をほとんど行わない	必要なし	必要なし	着用	必要なし

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※ 夏場は、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要なし」場面で、マスクを外すことを推奨