

# ほけんだより 6月

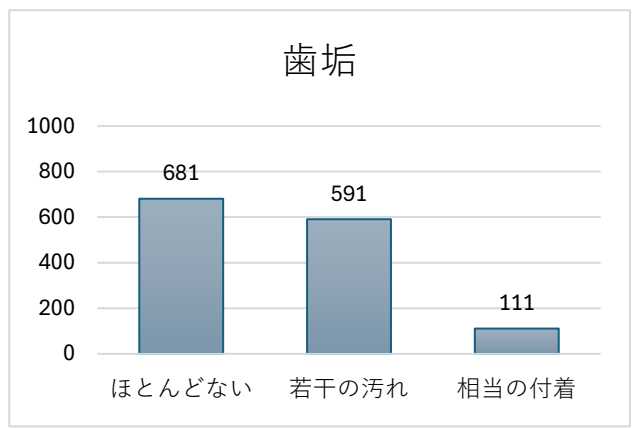
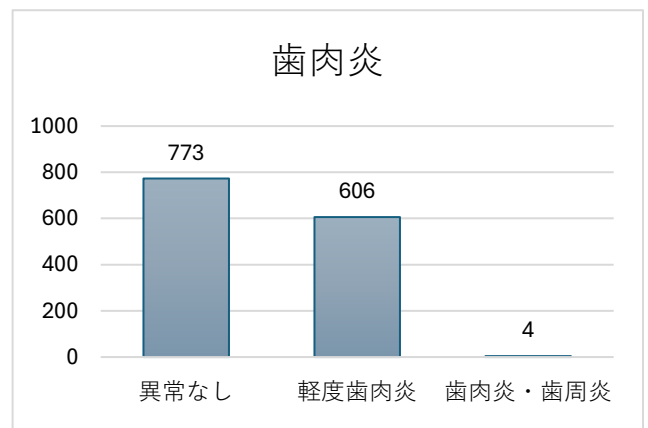
令和8年6月  
保健室

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



4月の健康診断の結果はどうでしたか？今回、歯肉炎を指摘された人は44.1%（610名）、歯垢（歯の汚れ）を指摘された人は、50.7%（702名）でした。

これらは丁寧な歯みがきで改善することができます。デンタルフロスやデンタルリンスを使用したり、歯医者でケアをするなど歯の健康を意識してみてください。



## 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\*。

➡ 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て、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。

**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

## 歯垢の正体は？

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います。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いるので、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、すみずみまでいい歯みがきを。

## 歯垢のつきやすいところは意識してみよう

**歯みがきのポイント**

- 歯のうら側
- 歯と歯肉の間
- 奥歯のみぞ
- 歯と歯の間
- 歯の高さがちがうところ

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握る
- 小刻みに動かして1本1本磨く
- 鏡で汚れを確認しながらみがく

## 健康診断の結果をお知らせします

6月4日に健康診断の結果を配布しました。再検査や治療が必要な人は、受診を忘れないようにしてください。

また、尿検査・心電図・胸部X線を未受診の人は、結果連絡票の提出締め切りが6月末になっています。HR担任の先生を通じて保健室へ提出してください。