

# 保健だより 6月号



## 梅雨の時期を健康に過ごそう

次第に曇りや雨の日が多く、じめじめとした季節になってきました。曇りや雨の時は肌寒く感じることもあるのに、たまに晴れると夏のような暑さ…気温の差による体調不良や熱中症に気をつけて過ごしたいですね。また、これからは食べ物傷みややすい時期でもあります。お弁当など普段と色・味・においなどが変わらないか、また保管の方法にも注意しましょう。

### ☆歯と口の健康について☆

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。本校でも6/1（木）、6/8（木）、6/15（木）の予定で歯科検診を行います。虫歯の有無・かみ合わせ・口の開け閉め・歯茎の様子など、この機会に自分の口の中の健康について考えてみましょう。

#### ■歯科健診時の虫歯に関する用語の説明

歯科検診を受ける時「C」「CO」等言われることがあると思います。

これは歯の状態を表すサインです。

乳歯、永久歯ともにこのサインを用いてチェックします。

◇ABCDE…乳歯

◇12345678…永久歯

◇シャセン〈/〉…健全歯（一度もむし歯になったことのない歯）のことです。  
何本かまとめてココボウ〈一〉ということもあります。

◇マル〈O〉…処置歯（むし歯の治療が済んでいる歯）のことです。

◇バツ〈X〉…要注意乳歯。抜く必要があるかどうか歯科医院で診察をうけましょう。

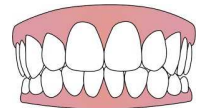
◇シー〈C〉…治療の必要なむし歯のことです。

◇シーオー〈CO〉…初期むし歯のこと。歯みがきをしっかり行い、食生活などに注意することで自然に虫歯が治る可能性のある歯です。

◇ジー〈G〉…歯肉炎です。治療が必要です。

◇ジーオー〈GO〉…初期の歯肉炎です。しっかり歯みがきすることで治る可能性があります。

定期検診



**歯を食いしばると、パワーと集中力がアップ。  
かみ合わせなどがスポーツの成績に関わることも**











野球選手、相撲力士、プロゴルファーなど、いい成績を収めているスポーツ選手に共通して言えることに「歯のケアを怠らないこと」があります。歯を食いしばったときに、奥歯にかかる力は約50～70 Kg。力士の場合、100 Kg を超えるほどのパワーを生み出し、運動能力を極限まで高めるとも言われています。また、「噛む」ことが脳への刺激となり、集中力もアップします。一打に集中したい野球選手やプロゴルファーが、ガムを噛みながらプレーしているのも、その理由からなのです。調子が悪くなってからではなく、計画的に歯をケアすることが、大切だと言えるでしょう。

### ☆歯に関する健康クイズ☆

知っているようで知らない歯に関するクイズです。○か×かで答えてみましょう。



歯と口の健康週間

<p>Q 1 チューイングガムで歯はきれいになる。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 2 むし歯になってしまった歯は自然に治る。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 3 歯肉の病気（歯肉炎）は大人の病気である。</p> <p>○ or ×</p>	<p>Q 4 歯垢はばい菌のかたまりである。</p> <p>○ or ×</p>
<p>Q 5 歯磨きの時間は3分が目安である。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 6 ペンギンには歯がない。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 7 むし歯は甘い物が原因で起こる病気である。</p> <p>○ or ×</p>	<p>Q 8 唾液はむし歯にならないために必要である。</p> <p>○ or ×</p>
<p>Q 9 人間の永久歯は20本である。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 10 歯の表面は鉄より強い。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 11 歯周病は歯磨きの仕方では治る。</p> <p>○ or ×</p> 	<p>Q 12 ごしごし磨くと歯肉炎は治る</p> <p>○ or ×</p> 

#### 《ANSWER》

Q 1 ×…ガムで歯垢を取ることは不可能です。Q 2 ×…初期のCOの状態を除いては自然治癒しません。Q 3 ×…5～14歳の2人に1人は歯肉炎にかかっています。Q 4 ○…ストレプトコッカスミュータンス菌などがいます。Q 5 ×…時間はゆっくり丁寧にやるのがポイントです。Q 6 ○…くちばしで魚を捕らえて丸吞みします。Q 7 ×…細菌・歯の質・食生活を含む生活習慣のバランスが崩れるときにできます。Q 8 ○…むし歯に対する抵抗力の中で大きな力となります。Q 9 ×…28本 Q 10 ○…エナメル質は水晶と同じくらいの堅さです。Q 11 ○…毛先を歯と歯ブラシの間に少し入れて、毛先で汚れを押し出すように磨きましょう。Q 12 ×…細かく弱い力で振動するように磨きましょう。