

ほけんだより

大阪府立
泉北高等学校
保健室
2026年度

今年は暑くなるのが早く、5月なのに30度を超え、真夏日の日も何日かありました。熱中症が心配だった体育祭ですが、「水分補給を」という頻回の放送と、みなさんの協力で無事に終わることができました。ですが、まだまだ身体が暑さに慣れていない上に、これからは湿度も高くなる時期です。睡眠・食事を中心に規則正しい生活を送り、熱中症に気をつける生活をこれからも続けてください。

6月4日(木)に身体測定・歯科検診があります！

全学年で一斉に身体測定(身長・体重)・歯科検診・視力検査(2・3年)・聴力検査(3年)を行います。ここでは、【歯科検診】と【視力検査】についてお知らせをします。詳細は後日、担任の先生より連絡があります。検査項目が多いので、先生の指示をしっかりと聞きスムーズに検診を受けられるように協力してください。

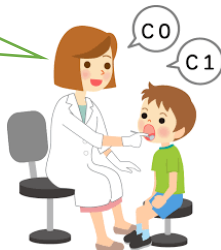


【歯科検診】

歯科検診では、次のようなことを見ていただきます。

- ☆虫歯がないかどうか
- ☆虫肉(歯ぐき)の状態は良いか
- ☆歯垢、歯石はたまってないか
- ☆かみ合わせ、歯並び、あごの状態は良いか
- ★歯に関して質問(歯並び・顎関節・歯の着色・矯正など)があれば、検診後のフォーム入力時にその内容を入力してください。後日、個別で歯や口腔に関する健康相談を行います。


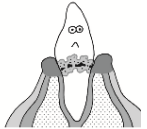
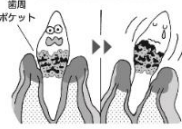
「C」虫歯
「CO」要観察歯(虫歯なりかけ)
「O」処置歯(治療済みの歯)



●歯周病って？

歯を失う原因で一番多い原因。大人の約80%が罹っています。

歯周病とは、歯垢(歯につくネバネバした塊)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気です。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎
		
歯と歯ぐきの間に隙間がない	歯磨きや治療で治ります！	歯が抜けることも…
□歯ぐきの色は薄ピンク □歯ぐきに弾力があり引き締まっている	□歯と歯ぐきの境目が赤く腫れる □歯磨きで血が出る	□歯ぐきの腫れが大きい □歯周ポケットができる □歯がぐらぐらする

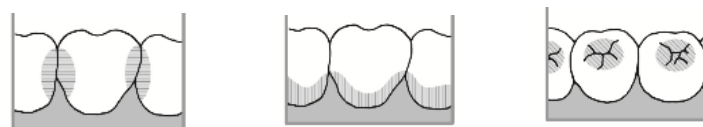
●歯周病の予防は？

歯周病の予防をする為には、「毎日の歯磨きを丁寧にする」と「定期的に歯科医院を受診すること」が大切です。歯科検診で受診勧告を貰った人も貰わなかった人も1年に1~2回は定期的に歯科医院を受診し、磨き残しのクリーニングをしましょう。

毎日の歯磨きは下記に注意して丁寧に行いましょう。

< 磨き残しの多い箇所はここ!! >

- ① 歯と歯の間 ② 歯と歯ぐきの境目 ③ 奥歯が噛み合うところ



「食べたらずぐ磨く」 & 寝ている間は、唾液の出方が少なく、細菌が繁殖しやすいので、就寝前は特にしっかり磨きましょう。

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。

歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

【視力検査】

2・3年生は視力検査をするので、メガネをしている人は当日忘れないようにしてください。メガネ忘れの場合、裸眼で検査します。後日、保健室で再検査しますので、各自で保健室へ行って申し出てください。

- 視力検査の結果は、受診の必要な生徒(片方でもC,Dのあった生徒)に後日配布します。受診を勧められた生徒は、眼科を受診してください。

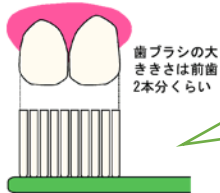
正しい歯ブラシの使い方

「みがいている」と「みがけている」は違います。

歯ブラシ選びのポイント

大きさ

小さめのもの、ふつうのもの

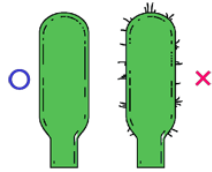


大きすぎると口の中で動かしにくく、特に奥歯が磨きにくくなります。

歯ブラシ取りかえの目安

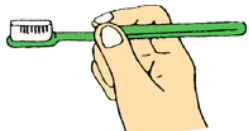
交換時期

毛先が広がってきたら、交換が必要です。



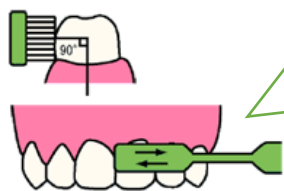
新しい歯ブラシに交換して1週間くらいですぐに毛が広がってしまう人は、力の入れすぎかもしれません。注意しましょう。

握り方



ペングリップ(えんぴつ持ち)をよいでしょう。握り込むと力が入りすぎてしまうことがあります。力の加減に注意しましょう。

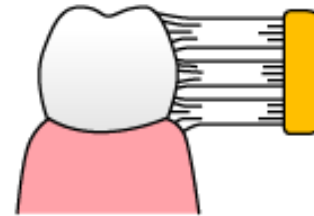
磨き方



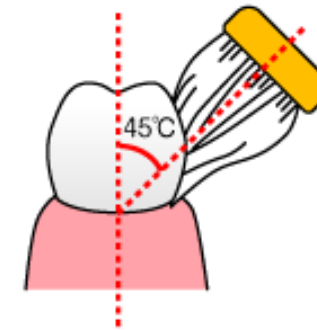
歯2本ぐらいを目安に、10~20回小刻みに動かします。大きく動かすと細かい部分に当たらず、みがき残しができやすくなります。みがく順番を決めてみがくと、みがき忘れや一部だけの磨きすぎの防止になります。

歯ブラシのあて方

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

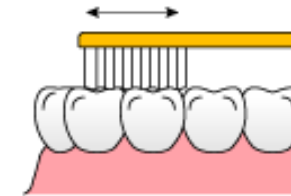


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



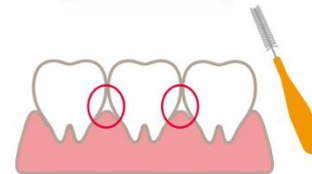
噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



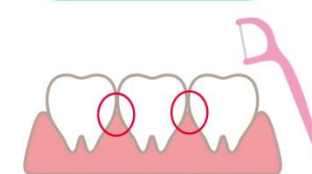
いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

歯間ブラシ



隙間が広い部分に

デンタルフロス



隙間が狭い部分に

歯ブラシとデンタルフロスや歯間ブラシを併用することで歯垢の除去率もグンとUPします。自分に合った歯間清掃具を使い、虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかりと取り除きましょう。

気になる口臭の原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す