

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2025.1 福島工業高校 保健室

『歯みがき』はインフルエンザの予防効果大！

歯に付着するプラーク(歯垢)の中に「歯周病菌」が存在しています。歯周病菌が出すたんぱく質を分解する“酵素”と、インフルエンザが接触することで、ウイルスが“活性化”して感染しやすくなります。

つまり！インフルエンザ予防には歯磨きが大切です。歯周病菌が潜むプラーク=歯垢を除去することが重要です。

プラークを除去するコツは？

- ① 歯を1本ずつ正しくしっかり磨くこと
- ② 鉛筆を持つように軽く持って、歯のすき間にブラシの先が当たるように、小刻みに磨くことが大切



歯科保健講話を実施

1/15 1年生を対象に学校歯科医の佐久間隆章先生から『「高校生から始める歯周病予防」～歯磨き・口腔ケアの重要性～』について講話をいただきました。

歯周病

- ・痛みがなく「沈黙の病気」と言われている。治療せずに放っておくと、歯がゆれる、食べづらい、歯肉が腫れて血が出るなどの症状が出て、最後には歯が抜けてしまう。
- ・歯周病を「ペリオ」という。日本人の成人8割がペリオで、高校生でも自覚はなく6割が歯周病になっている。
- ・歯周病菌は血液と一緒に全身を回って病気を引き起こす。脳梗塞、心筋梗塞、肺炎、糖尿病の悪化など。インフルエンザも歯周病菌が原因で感染しやすくなる。歯を磨くことによって、インフルエンザの予防や全身の健康状態をよく保つことができる。

予防のためには

- ① 毎日の歯磨き
(ポイントは、①歯と歯の間②歯と歯茎の境目③歯の溝)
- ② 定期検診でプロフェッショナルケアを受けること。
→**歯科医院を受診することが大切！**



爪を整えることですべてが整う！！

～正しい爪の長さって知っていますか？～

正しい爪の長さとは、爪の先の白い部分が少し残る長さです。白い部分の裏側には、細菌の侵入を防いでくれる皮膚(ハイポニキウム)があり、この皮膚の力が弱まると、乾燥しやすくなったり、爪がうまく育たなくなってしまうため、少し残すことが必要です。

間違った爪の切り方のせいで、指先が手荒れ・ひび割れ・深爪になり、生活に支障が出ることもあります。痛い指先をかばうと、肘に負担がかかるなど、体の故障の原因が爪にあることもあるのです。

また、爪と心は繋がっています。爪が整っていないと、心も乱れがち。

ストレスを感じると爪が割れたりささくれたり、爪を噛んだり、ちぎったりという行動が現れることもあります。

爪を整えることは、パフォーマンスの向上につながります。爪を切るときは長さに気をつけましょう！

爪、伸びていない？



【爪切りクイズ】次の中で正解はどれでしょう？

クイズ1.爪は短く切るもの！白いところがないくらい短く切るのが◎！

クイズ2.爪を正しい形に整えて切ると集中力がUPする！

クイズ3.爪を見ればその人の生活習慣がわかる！



【解説】

クイズ1.✕

短すぎる爪(深爪)はトラブルの元！白いところを残すことで指先をケガや痛みから守ることができます。

クイズ2.○

爪は一日何万回と無意識に見るもの。爪がきれいに整うだけで気持ちや思考が整い、気が散ることも減ります。

クイズ3.○

爪の状態には毎日の過ごし方が表れます。爪を優しく丁寧に観察することで、その人の生活や人生に寄り添うことができます。

<参考資料：「爪の切り方を教育へ」「爪活保健だより」爪活コーディネーター協会>