

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2022.11 福島工業高校 保健室

11月8日は「いい歯の日」



11月に入り、だんだんと本格的な寒さがやってきました。体調に気を付けて、衣服などで上手に体温調節しましょう。

さて、みなさんは食事をするときによく噛んでいますか？よく噛んで食べるということがあります。①殺菌作用のある唾液がたくさんでて虫歯を防いでくれる②あごや歯、口の周りの筋肉が発達して言葉の発音が良くなる③頭の働きが良くなる からです。

118の日をきっかけに、いつもの自分の噛む回数（一口30回）を見直してみましょう。

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける

「いい歯」のために

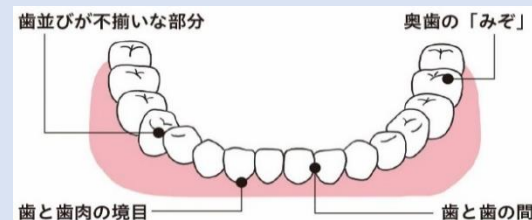
＜磨き方＞

- ① 毛先を歯の面にあてる…ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる
- ② 軽い力で動かす…ハブラシの毛先が広がらない程度
- ③ 小刻みに動かす…5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

＜ポイント＞

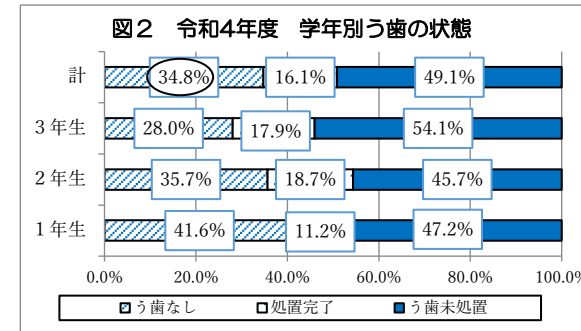
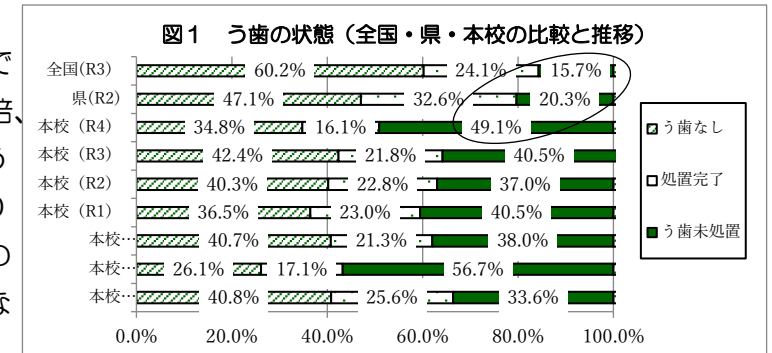
- でこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。
- 歯ぐき（歯肉）に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

＜むし歯のできやすい箇所＞



～R4 県工の歯科検診結果から～

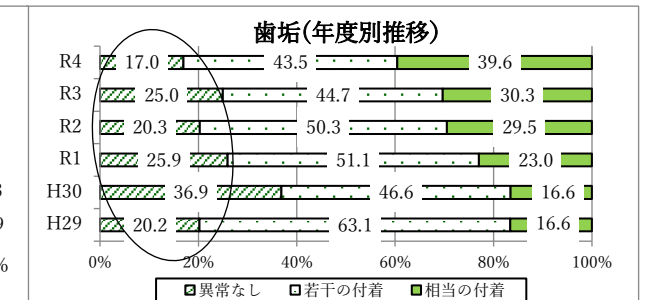
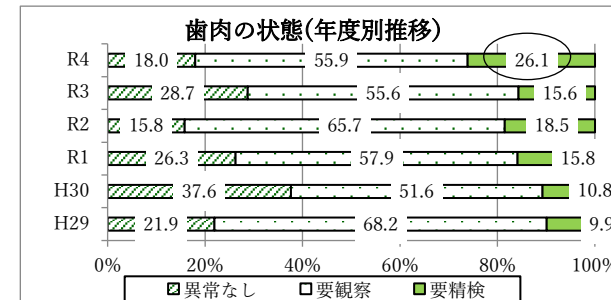
今年度のむし歯のある生徒は全体で49.1%とR3全国値15.7%の約3倍、R2福島県値20.3%の2.4倍という高い結果となりました。また平成30年度以降でも最も高い値で、全校生の約半分がむし歯があるということになります。



学年別の表では、むし歯のない生徒が1年生41.6%、2年生35.7%、3年で28.0%と、学年が上がるにつれてだんだん減少しています。むし歯のない生徒も、全体で34.8%と、【図1 R3全国値】の60.2%と比較しても低いことがわかります。

下の表をみると、全体的に歯垢・歯肉の状態が悪化した生徒が増加し、歯垢では「異常なし」の生徒の割合が減少しています。

歯磨きを丁寧にしないと、歯肉が悪くなり、歯垢ができ、やがてむし歯になります。むし歯にならないよう毎日丁寧な歯磨きを心掛けましょう。



～歯医者を受診しましょう～

歯科の受診報告状況…計70名

疾病名	疾病者数(人)	受診数(人)	受診率
C	340	31	9.1%
GO	387	49	12.7%
G	180	13	7.2%
歯垢	273	59	21.6%
歯列・咬合	102	13	12.7%
顎関節	19	6	31.6%
CO	167	15	9.0%

歯を健康に保つといいこといっぱい!!

歯を健康に保つことは、むし歯を予防するだけではなく、口臭予防や病気の予防、将来歯が抜けないように予防することができます。大人の歯は、一度抜けるともう生えてきません。今ある歯を大切にするために、毎日の歯磨きと、歯磨きでは予防しきれないケアのためにも、定期的な歯科受診が必要です。まずは自分の歯の状態を確認するためにも歯科医院で検査しましょう。