



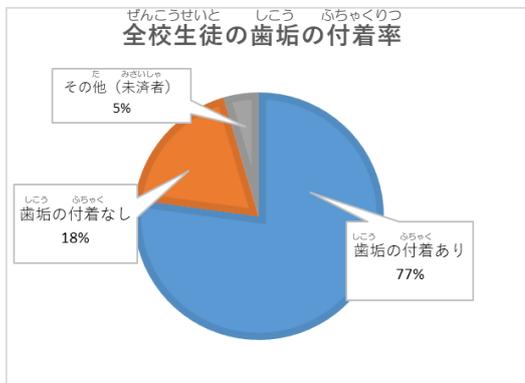
令和5年6月19日
川口市立高等学校
定時制保健室

雨が降る日が多くなり、梅雨の時期になってきましたね。じめじめしている日々ですが、みなさんどのように過ごされていますか？体調を崩していませんか？梅雨の時期は寒暖差が激しく、体調を崩しやすいです。また、じわじわ汗をかくためののどが渇きなどの症状が出にくく、体内の水分不足に気づきにくい「隠れ熱中症」に注意が必要です。しっかり水分をとって、体調管理に気を付けて、「雨にも負けず、風にも負けず」宮沢賢治の詩のようにたくましくいきましょう。

しかけんしん けっか はいふ 歯科健診の結果を配付しました！

全校生徒でむし歯がなく、他の異常もない健康でよい歯だった生徒は、10人でした。このまま丁寧なブラッシングを心がけ、よい歯を継続できるよう頑張りましょう。反対に、むし歯があった生徒は、40人でした。むし歯は、自然と治るものではありません。放置をすればするほど、痛みが増し、食べたいものを食べられなくなったり、口臭がひどくなったり、進行していくばかりです。手遅れになる前に治療に行きましょう。そのほかにむし歯がなくても、歯ならびや歯肉の状態等で受診を勧告しています。異常ありなし関係なく、全校生徒に歯科健診の結果を配付しましたので、「お知らせ」を確認のうえ、定期的な検査をお勧めします。

全校生徒の結果を受け、特に気になったのが、歯垢の付着です。定時制生徒の77%に歯垢の付着がありました。



歯垢とは俗にプラークとよばれる細菌のかたまりのことをいいます。歯垢は歯みがきで除去できますが、歯みがきを忘れてしまうと、食後8時間で歯についた食べかすの中で細菌が増殖して歯垢を形成してしまいます。放っておくとむし歯や歯周病を引き起こします。歯垢を残さないためには、毎食後の丁寧なブラッシングが大切です。

歯垢 (プラーク) がつきやすいところは、歯と歯の間、歯と歯の噛み合わせ、歯と歯ぐきの境目、抜けた歯のまわり、歯と歯が重なったところです。意識して磨いてみましょう。

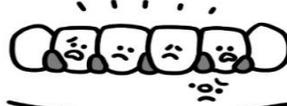


むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べかすが残る



細菌が食べかすの糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！