



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和6年6月
今年度の歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。
この機会に、改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている

★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。

- ・口呼吸がクセになっている

★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまうます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ぎしましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



◆◆スクールカウンセラーの紹介◆◆

おかもとようこ

今年度、スクールカウンセラーとして来校して下さる岡本洋子先生から、みなさんに向けてメッセージをいただきました。



太田西山高校の皆さん、はじめまして。

今年度より皆さんのサポートをさせていただき、スクールカウンセラーの岡本と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

6月に入りましたが、皆さん、学校生活はいかがでしょう？

新しいクラスや友達、授業にもう慣れてきたという方もいれば、まだ慣れなくて不安を抱えている方もいるでしょう。また、新年度からずっと頑張ってきて疲れが一気に出てきたり、新たな心配事や悩みも増えてくる時期かと思います。

スクールカウンセラーに、どんなことでも気軽に相談くださいね。皆さんに寄り添いながら、お話を聞かせていただきます。お話をしながら、一緒に考えていきたいと思っています。

相談は、金曜日の午前中に実施しています。予約制になっていますので、相談をご希望の方は、担任の先生や保健室の先生に声をかけてくださいね。



6月、7月の来校日

6/7(金)、14(金)、28(金)、7/4(木)、12(金)、19(金)
(8:40~11:40、ただし7/4(木)のみ12:30~15:30)