

ほけんだより 6月



令和 7年 6月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



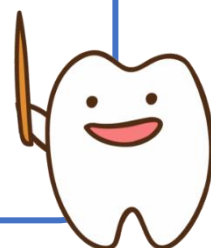
先月は歯科健診がありましたね。みなさんの歯と口の状態はすでにお知らせしています。大坪先生からは、「歯をきれいに保てている人もいれば、早く歯の治療をしたほうが良い人もいます。」とのお話でした。今ある自分の『歯』を自分で大切にしていきましょう。今回は  の特集です。

歯科健診の結果から…

5月14日(水)に歯科健診を行いました。さて、先生が歯科検診中に「○、斜線、C…」などの言葉を言われていたのですが、聞き取れた人はいるでしょうか？

歯科健診結果

- C(むし歯)があった人 4名
- CO(むし歯になりかかっている歯)があった人 3名
- GO(歯ぐきにはれや出血がみられた人) 3名
- 現在、C、CO、GO の歯がない人 25名  (32名実施)



今年度の歯科健診では、「むし歯」または「むし歯になりかけている歯」がない人が32名中25名ととても多かったです。すばらしいですね！



これからも毎日の歯みがきを続けて、健康な口・歯を保ちましょう！

クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。





けんこう お口の健康のすすめ

～諫早定時バージョン～



その1 たんさんいんりょう 炭酸飲料とむし歯

4月生活リズムアンケートより

Q ペットボトル飲料や缶ジュ

ースを一日何本飲むか。

(お茶・水以外)

飲まない…38%

1～2本…62%

あま 甘くておいしい炭酸飲料中には、約10% もの砂糖が含まれ

ており、むし歯リスクを高めます。また、液体で歯と歯の間に入り

込むため、歯と歯の間のむし歯発生に大きく関わります。

炭酸飲料だけでなく、ジュース類にも多くの砂糖が入っているた

め、飲みすぎには注意しましょう。

その2 歯ブラシ+フロスを使ってさらにきれいに！

デンタルフロス



すき間がせまい所に

ホルダータイプ

ロールタイプ



F字タイプ

Y字タイプ

歯間ブラシ



すき間が広い所に

L字型

I字型



むし歯の原因は歯についた『**歯垢**』と呼ばれる
細菌のかたまりです。

実は歯ブラシだけでは歯垢の60%しか取り除け
ません。歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間には

デンタルフロスや**歯間ブラシ**が活やくします。こ

れを一緒に使うと歯垢の約90%が落とせると
言われています。



毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

