

# 元気だより11月号

H28.11.8 岡山県立水島工業高等学校 保健室

いよいよ金曜日から文化祭が始まります！準備は着々と進んでいますか？風邪などを引かないよう、暖かい格好をして準備をしてくださいね。

さて、寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは、『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を上げないための行動をとりましょう！



## 11月8日は『いい歯の日』！

歯の主な役割は「食べものをしっかり噛む」ことです。噛んで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。そして、いい歯を保つ秘訣は、『食べたらずに歯みがきをする！』と『甘いものを控えめにする！』です。



## どんなときに口臭が？

さて、今回は口臭についての話をします。1学期に実施した『歯科に関するアンケート結果』をみると、“口臭が気になる人”が年々増えてきています。



口の中、そして吐く息に含まれる嫌な臭い・・・口臭。大きく分けると口臭には次のようなものがあります。

- 生理的口臭**：ニンニクやネギなどにおいの強い食べ物を食べたときや、だ液の分泌量が減っているとき（起床時・空腹時・緊張時・口呼吸）などにみられます。
- 病的口臭**：むし歯や歯周病などの口腔内の病気、胃など消化器系の病気があるとみられます。

口臭予防にも、やっぱり歯みがき！歯垢をしっかり落として、舌用のブラシでみがくとよいです。ただし、舌のみがき過ぎは、かえって舌を傷つけることもあるので注意です！また、だ液には自浄作用があるので分泌を促進させることが大切です！



## 歯科の治療はもう終わりましたか？

1学期に実施した歯科検診の結果、治療にまだ行っていない人には、2学期に入り青色の治療指示書を配布しています。もう受診をしましたか？10月末現在のむし歯の治療率は・・・

**3年生：41.7%      2年生：29.9%      1年生：37%**

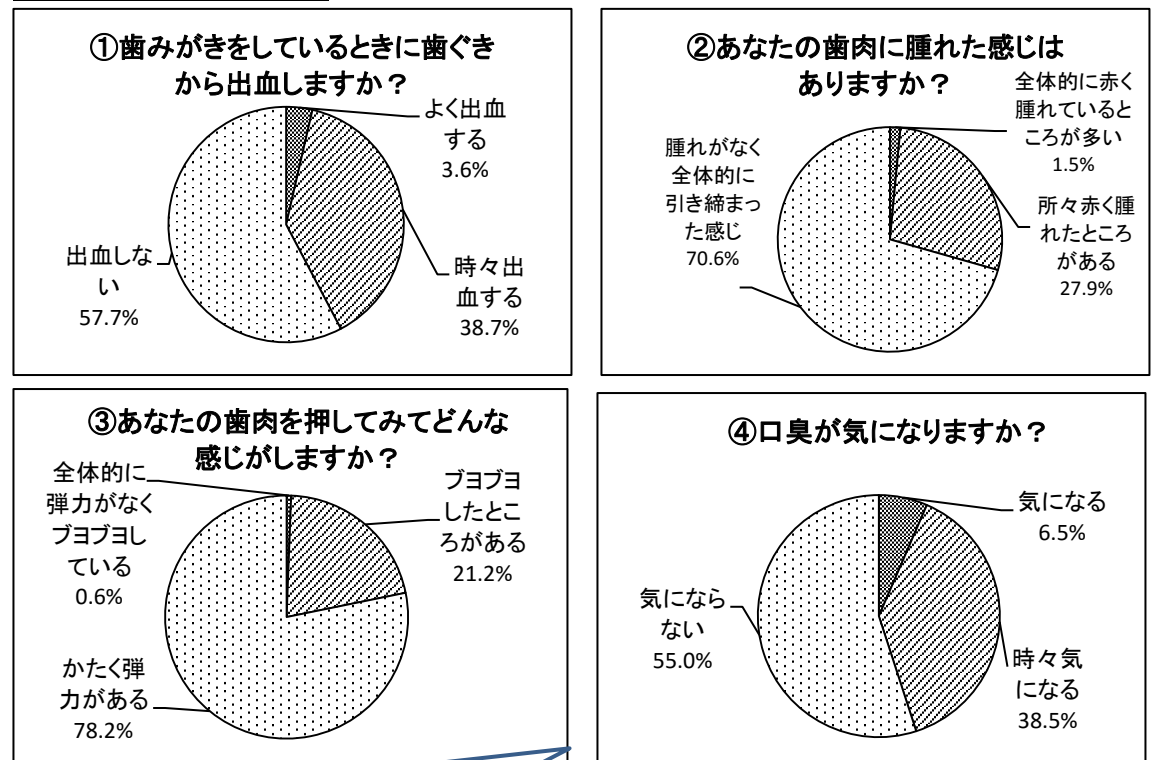
100%にはまだまだです。むし歯は放っておいても治らないので、必ず治療に行きましょう！



# 歯科に関するアンケート結果

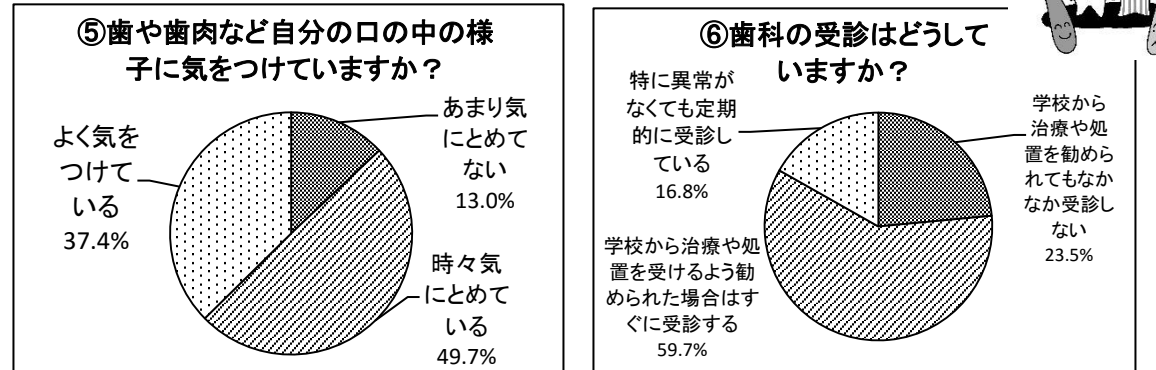
1学期に、みなさんに回答してもらった『歯科に関するアンケートの結果』です。保健委員会では、アンケート結果をみて、過去2年間との比較や、みなさんの歯の状態や生活習慣について考えました。

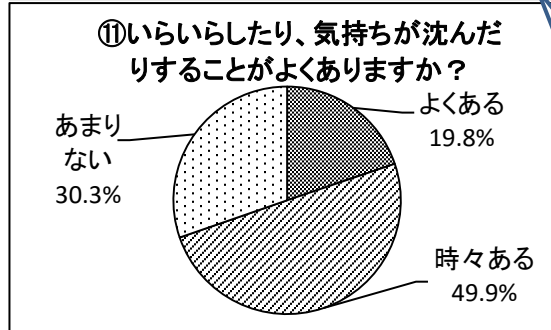
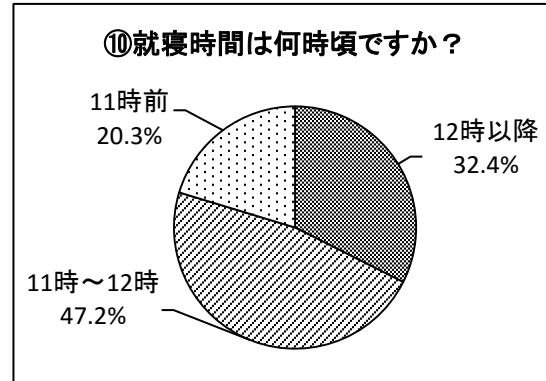
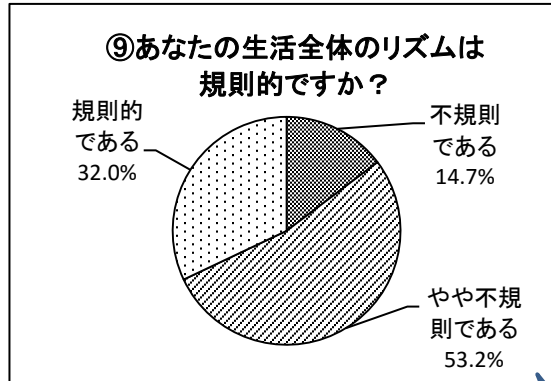
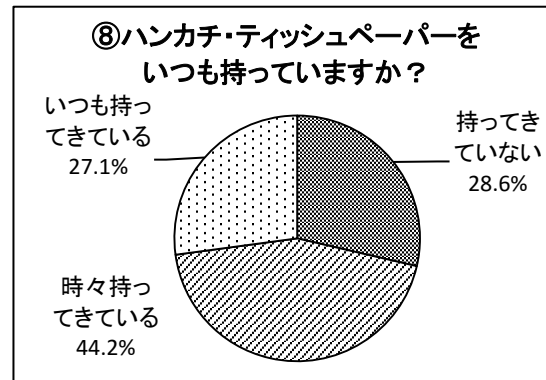
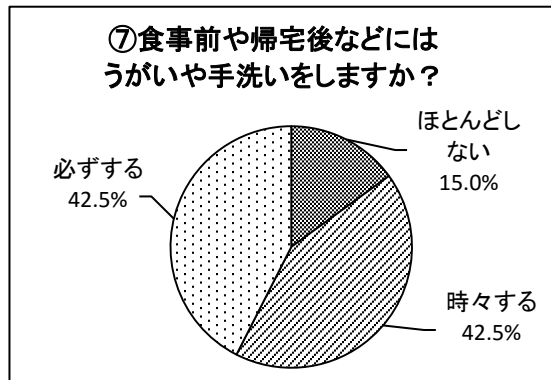
## 歯肉の状態について



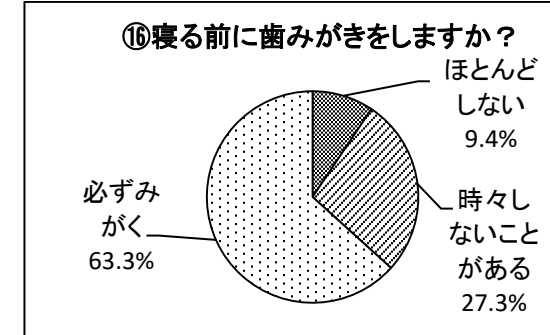
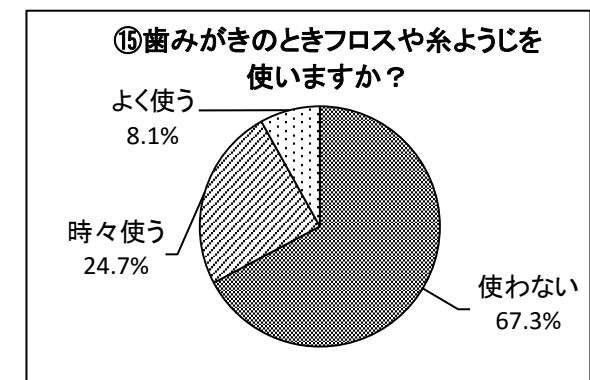
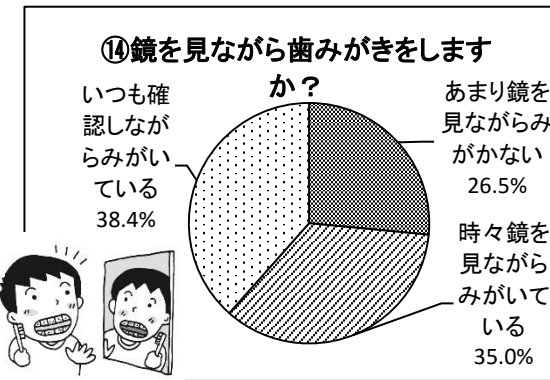
★**歯肉の状態についてのまとめ**★  
歯肉の状態は、年々良くなってきているが、歯ぐきから出血しない人が6割弱と少ない。また、口臭が気になる人が増えてきた。

## 清潔・健康生活行動について



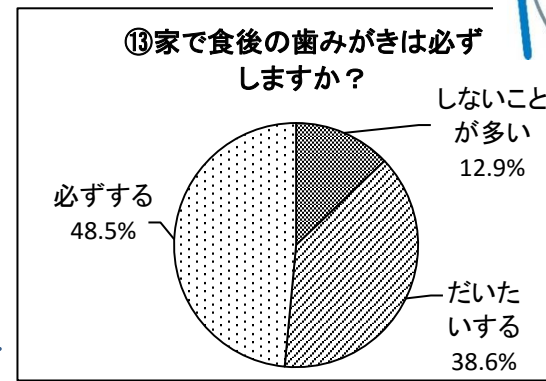
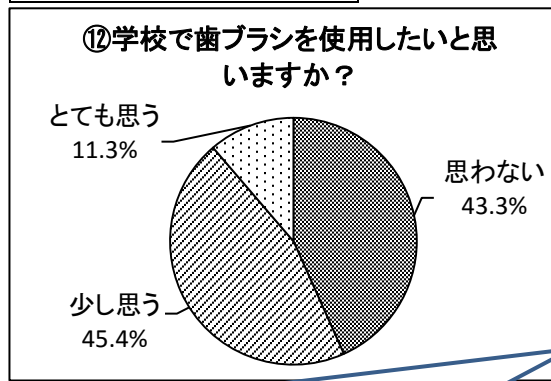


★清潔・健康生活行動についてのまとめ★  
 とくに、『ティッシュやハンカチを持ってくる人』、『生活リズムが規則的な人』、『就寝時間が早い人』が例年に比べて多い。その一方、歯科の受診をなかなかしない人が2割強もいるので、必ず受診して欲しい。



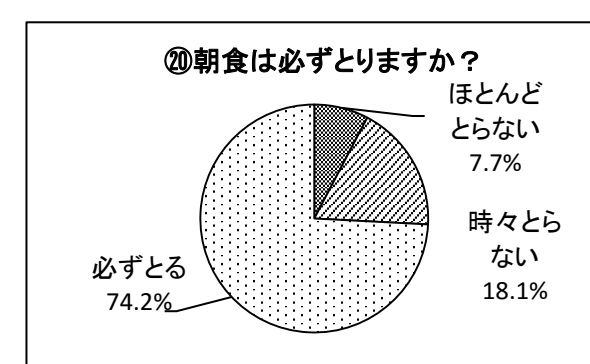
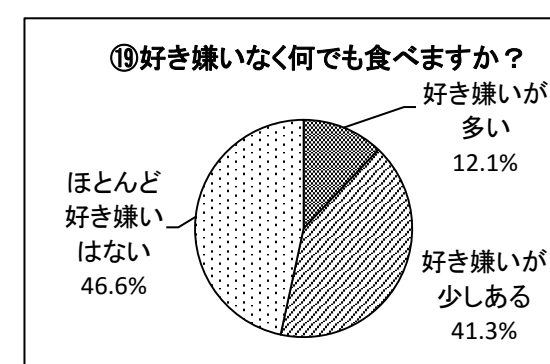
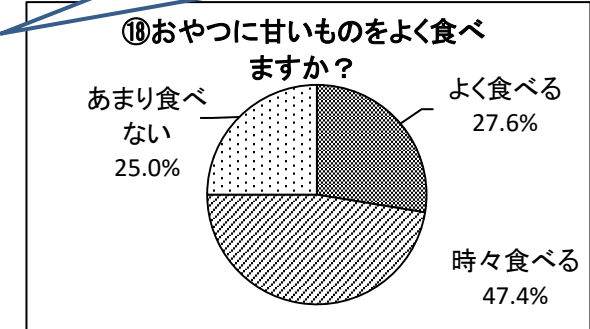
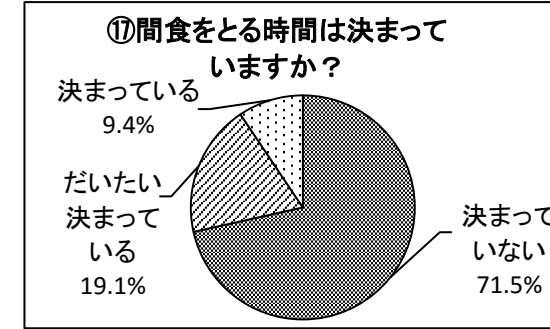
★食行動についてのまとめ★  
 『朝食を必ず食べる人』が増えてきている。そして、『甘い物をよく食べる人』も増えてきた。甘い物をたくさん食べなくてもよいように、しっかり3食食べよう！

歯みがき行動について



★歯みがき行動についてのまとめ★  
 『学校で歯ブラシを使用したいと思う人』が増えてきているので、用意してみがいて欲しいと思う。また、歯みがきをする習慣がついている人も年々増えてきているが、『食後の歯みがきを必ずする人』が半分しかいないので、必ずするようにして欲しい。

食行動について



★全体のまとめ★  
 全体的に、どの項目についても年々良い傾向になっている。しかし、『甘いものをよく食べる人』が増えてきているので、ご飯を3食きちんと食べて、甘いものは控えるようにして欲しい。甘いものの取り過ぎは、むし歯の原因になります。また、朝食を食べていない人は、朝早起きして食べる時間の確保をしよう。そして、一人一人が歯の健康に関する意識をするよう心がけましょう！