

# ほけんがよし



令和5年7月20日 川口市立幸並中学校 保健室



## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

暑い日が続いています。体に疲れが残ったまま次の日を迎えることはありませんか。暑さによる疲労は体に蓄積されるといいます。疲れを残さないためにも、規則正しい生活をこころがけ、元気に毎日を過ごしたいですね。

### 《 学校保健委員会が開催されました 》

6月30日(金)午後2時から幸並中学校被服室において、今年度第1回目の学校保健委員会が開催されました。歯や口の健康について多くのことを学びました。

テーマ 「歯や口からの健康について」  
講師 本校学校歯科医 吉井正俊 先生



#### ★口腔内における問題について★

##### ・歯肉炎と歯周病

歯肉炎：歯肉の部分だけの炎症

歯周病：歯槽骨まで炎症が広がっている状態・・・成人の7～8割

予防するには・・・

ブラッシングでプラークとバイオフィルムを取り除くこと

いずれも細菌の塊であり、お互いが共存しながら生きている

##### ・う歯

「カイスの3つの輪」

う歯がどのような要因によって発生するのか、  
わかりやすくした模型図

(1960年代 keys)



- ・CO：歯の表面が柔らかくなっており、むし歯になりかけている歯のこと  
ただし、この状態はみがいてると改善します！！

一度治療した歯ほどむし歯になりやすく、穴が開いてしまったむし歯は元には戻りません。「むし歯にしない努力」がとても大切です。また、むし歯がない状態で10代後半を乗り切ると、20代、30代で急にむし歯がふえるということはほとんどないようです。毎日のブラッシングで10代を乗り越えましょう！



### ★歯みがきについて★

#### 歯みがきのコツ

- ①力を入れすぎない ②鉛筆を持つように握る ③細かく動かす

夜寝ている間にバイオフィルムが増殖します。寝る前の歯磨き、デンタルフロスの活用、マウスウォッシュなどが特に大切です。

### ★口腔内の健康と感染症について★

#### 口の中の細菌が少ない→学級閉鎖が少ない

バイオフィルムはインフルエンザなどのウイルスを取り込んでしまいます。

口腔内の健康と感染症は深いかわりがあることがわかります。

1年生  
8020運動について



2年生  
中学生に多い歯のケガについて



### 《 生徒感想 》

今回の講演会で3つのことを学びました。1つ目は歯みがきの回数は1日4回が望ましいということです。朝晩の2回しかみがいていなかったのので、せめてあと1回は増やしたいと思いました。2つ目はプラークだけでなくバイオフィルムというものがあるということです。いくつもの細菌が融合し、取り除くことが困難なことがわかりました。最後に歯周病菌と誤嚥性肺炎との関係です。様々なことを学び、家族にも伝えたいと思いました。(3年)