

ほけんだより 6月

令和3年 6月
富山県立魚津高等学校
保健室

自分の歯を大切にしよう

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯科検診の結果、むし歯になりそうな歯があった人は、鏡を見ながら歯ブラシを動かして、丁寧に磨いてみましょう。また、だ液中のカルシウムは歯の表面を修復する働きがあります。食事中に食べ物をよく噛むことで、だ液をたくさん出しましょう。



～眼科検診延期について～

1年生と2年生理系クラスの眼科検診が延期となり、現在、日程を調整中です。該当のクラスのみなさんには、日程が決まり次第、担任の先生からお知らせします。

～手指消毒について～

ワンプッシュ押しきるのが1回分の量です！

みなさんの中には、ポンプを軽くたたいて少量しか出していない人も……。ポンプをワンプッシュしっかり押しきって出てくる量で、手指全体を消毒しましょう。（※アルコールに敏感な人や、手荒れがある人は消毒液を使用せず、こまめな手洗いをしてください。）

壊れたポンプが放置されていることもしばしば……。

たくさんの荷物を抱えながら消毒をしている人や、細いノズル部分を無理やり押している人がいます。いずれの使い方も、ポンプの破損につながります。ポンプに触れるのが嫌な人は、手首で押すか、手洗いをこまめにしてください。（※万が一、壊れてしまった場合は、先生に伝えてくださいね。）



／教育実習生の先生より／

現在、教育実習を行っている黒崎先生は、
養護教諭を目指して、大学で様々な勉強をしています。

今回の実習では2年3組が担当のクラスですが、
どんな先生なのか気になっている人も多いはず！

そこで黒崎先生から、みなさんへメッセージをもらいました◎



こんにちは！6月11日まで教育実習をしている黒崎です。私は3年前に魚津高校を卒業した、本校のOGでもあります。テスト勉強や大学受験のことなど、なんでも相談に乗るので、気軽に話しかけてもらえると嬉しいです！

歯とお口の ギモンに答えします



歯と口まつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

む

し歯ゼロでも
歯医者さんに
行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診ていいことたくさん

すみずみまでキレイに

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1〜2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



プロの目でトラブル予防

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親

知らずが生えてきたけど
絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半〜20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く？ 抜かない？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

こんなときは抜くことも

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



マ

スク生活と口の健康が
関係しているって
ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

よく噛んで食べよう

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

こんな食べ物を選ぼう

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など



相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

＜教育相談の実施日＞ 6月18日(金)、7月2日(金) 13:30~17:00