

歯・口の健康づくり part2 — デンタルフロスの重要性 —



R4. 6. 24 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.5

4月の定期健康診断（歯科）の結果、未処置のむし歯、歯肉炎、歯石などの所見があった人には歯科医での相談や治療をおすすめしましたが、かかりつけ歯医者さんでの受診予約を取りましたか？歯科医での指導や治療等が終わっていない人を対象に、来週より「歯科保健個別指導」を実施します。自分の歯に合うブラッシング法をマスターする工夫や「空みがき体験」の他、学年別テーマでの歯科保健ミニ知識など楽しく学びましょう（対象者には個別にお知らせします）。

また、4月にはお口の健康状態が良かったとしても、ちょっと歯みがきをサボったり、寝不足などで生活リズムがくずれると、あっという間にむし歯や歯肉炎になってしまうので油断できません。1日1回は自分のお口の中をじっくり観察します。さらに、夏休みなどの長期休業中に歯医者さんでチェックしてもらえよう、今から受診予約をしておくといいですね。



デンタルフロスの重要性

むし歯や歯肉炎予防には、歯の表面に付着しているプラーク（歯垢）をできる限り減らすことです。このプラークは単なる食べ物のカスではなく、ネバネバした細菌のかたまりです。（プラーク1mg中にミュータンス菌などの細菌が10億個もいる）特に、歯と歯の間はプラークが残りやすい部分です。

歯みがきの時に、歯ブラシだけを使った場合プラークの除去率は約60%、歯ブラシとデンタルフロスを併用した場合は約80%まで除去率が上昇するそうです。

【食べたらみがく】習慣はもちろん！特に、夜ねる前の歯みがきには時間をかけて、【歯ブラシだけで丁寧にブラッシングした後、デンタルフロスも使用する。そして、再度「フッ素入り歯磨き剤」をまんべんなく歯の全体につけて軽くみがき、最後のうがいは軽く1～2回程度】という「歯みがき習慣」を身に付けてください。

歯・口の健康は、心身の健康に大きく影響します。中学生時代からの健康的な良い習慣が、あなたの生涯の健康にかならずつながっていきます！



熱中症予防対策！

いよいよ本格的な暑さ到来！次のことを参考に、自分の健康管理は自分でしっかりと！

- ① 汗をかきやすい体づくり（ややきつい運動を30分間、お風呂で湯船につかるのも効果的）
- ① 睡眠リズムの確立（毎朝、同じ時刻に起きる。寝不足に注意！）
- ② 朝ごはんをガッツリ食べる（ごはんと具たくさんみそ汁がおすすめ）
- ③ のどが渇く前に水分補給！
（1時間に1回飲む、運動前も飲む、運動中は20～30分に1回休憩して強制飲水）
- ④ 屋外では、帽子や日傘を上手に利用&暑いときはマスクをはずす
- ⑤ 「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」を活用！
（暑さ指数21℃以上は熱中症死亡事故発生の可能性あり、31℃以上は運動中止）
- ⑥ 頭痛、めまい、気分が悪いと思ったら早めに周囲に知らせる。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>