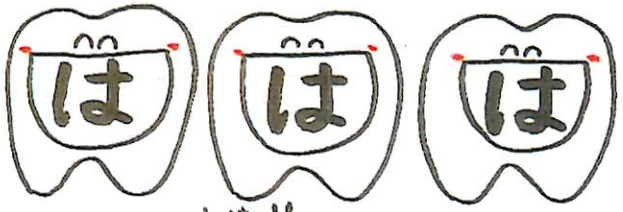


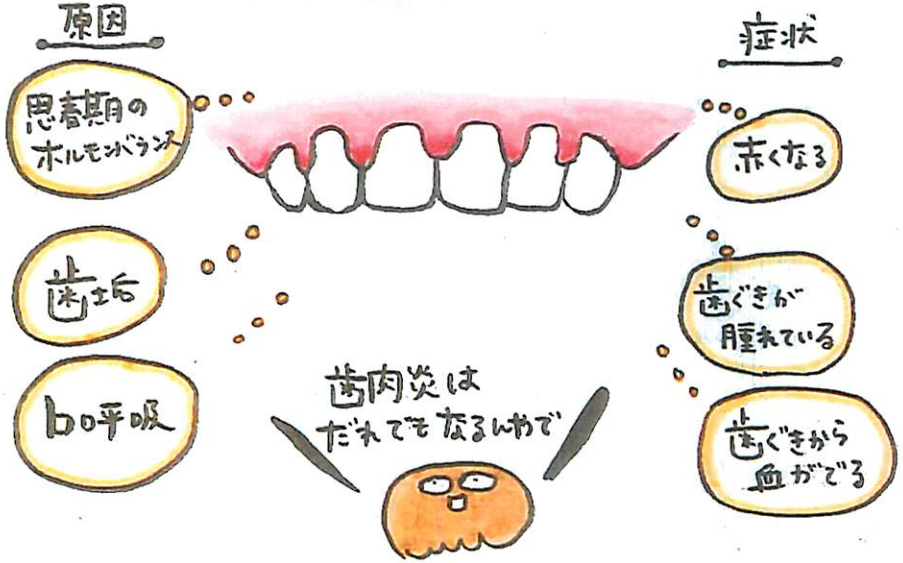
星翔高等学校保健室
令和元年６月　／　日

みなさん こんにちは!!

歯肉炎って聞いたことありますか？
「聞いたことはあるけど～
私には関係ないし」
って思ってるそこのアナタ!!!
今日、ぜひ、知ってください

歯肉炎ってなんだろう？

↳ 小・中・高校生の
半分以上!!がなっている歯ぐきの病気

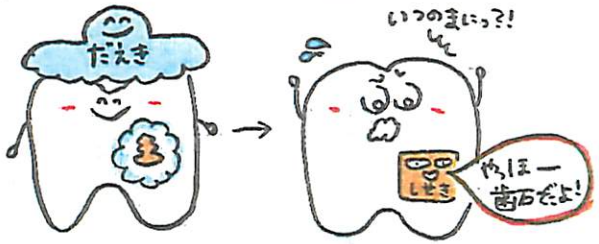


歯肉炎の原因の１つ

歯垢（＝プラーク）ってなんだろう？

これ です。そう。ウンチ
バイキンのウンチが歯垢です。
お口の中には菌がいて、菌は、私たちが
食べる、糖を栄養にします。
菌も食べるとウンチをします
このウンチの正体が歯垢（＝プラーク）なのです。

歯石ってなんだろう？



ハミガキでとりのこした歯垢が
唾液の力でかたまったものが
歯石です。名前のとおり石の
ようになるので、ハミガキではとれません。

歯石自体は何もしませんが
細菌のたまり場になるので
あつまった菌が悪さをし、
歯ぐきに炎症がおきてしまうのです!!
↳ 歯肉炎

どうしたら予防できる？

まずはやはりハミガキ 歯垢（＝バイキンのウンチ）をとりましょう!
そして定期的に歯医者さんに行き、歯石とりやハミガキチェックを
してもらいましょう!

思春期はホルモンバランスが崩れやすく
歯ぐきへの影響もおきやすいです。
早寝早起きなどの規則正しい生活やすききらいをせずに
バランスのよい食事をしましょう!

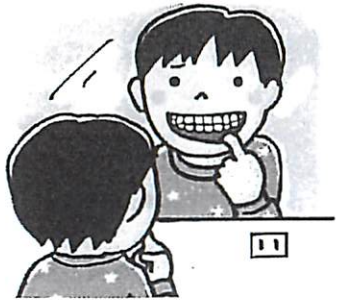
呼吸は口でなく鼻でしましょう!!!

歯周病をふせぐために

歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。
歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉のすき間である「歯周ポケット」で増え、
歯肉や周辺組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、
最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

こんな症状はありませんか？

- □ 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- □ 歯肉が赤く腫れている。
- □ 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- □ 歯が長くなったように見える。
- □ 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- □ 歯と歯の間にすき間ができてきた。
- □ 口の臭いが気になる。
- □ かたい物が噛みにくい。
- □ 歯肉がかゆい、痛い。
- □ 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。



歯周病をふせぐには歯垢（プラーク）をためないことが大事！

1 歯垢（プラーク）をしっかり落とせる歯ブラシで歯みがきする

歯ブラシ選びのポイント

●ヘッドは自分の口に合ったサイズを選ぶ
ヘッドの大きさは、上の前歯２本分が目安です。
また、歯みがきするときに動かしやすいものを
選ぶようにしましょう。

●毛のかたさは歯ぐきの状態に合わせる
毛のかたさは「ふつう」や「かため」のもの、
歯をみがくと歯肉から出血する場合は
「やわらかめ」のものを選びましょう。

2 デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を落とす

デンタルフロスを使って、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除きましょう。
歯ブラシだけよりも歯垢（プラーク）を落とせます。

６月のカウンセリングの日程

７日（金）・14日（金）・21日（金）・28日（金）

１３：３０～１７：３０

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。（他に予約がなければ当日でもご利用頂けます）

メンタルヘルスケア

ここでは、メンタルヘルス（精神的健康）に関連するテーマで皆さんに情報を発信しています。いや、つぶやきを発信というほうが近いかもしれません。今年のテーマは・・・と考えていたところ、ある雑誌に「依存症」の話がありました。

熊本地震以降、県内ではメンタルケアの重要課題としてアルコール依存症対策が挙げられています（災害後に顕在化する問題の一つ）。もちろん、ここは高校ですからアルコールはまだまだですが、ほかにも依存症は目立ってきています。特に思春期・青年期にかけて多く聞かれるのが、ネット・スマホ依存の問題です。

対処として、インターネットとの付き合い方の教育が始まっています。「スマホがないと生きていけない」とまじめに言う人も増えてきています。これからの社会では「必要なツール」としてなくてはならないものになっていくと同時に、依存の対象としてなくてはならないものになっていくのでしょう。そこで、今年は依存症にまつわることを考えてみようと思います

スクールカウンセラー　　平松　孝志