

# ほけんだより



勝田二中 NO.3  
R5.6.5発行

気温が上がって、汗ばむ日が増えてきました。暑くなり始めは体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとって予防しましょう。また、天気や気温の変化が激しいため、体調も崩しやすくもなっています。ごはんはおいしく食べられていますか？よく眠れていますか？食事と睡眠は、自分の健康をはかるバロメーターです。セルフチェックをしてみましょう。

〈今月の保健目標〉

梅雨の生活に気をつけよう



## 特集：歯と口の健康 R5 二中生歯と口の状況 ～歯みがきの仕方を見直してみましょう～

### むし歯のある生徒

1年 17人 8.5%  
2年 23人 11.5%  
3年 25人 12.4%

### 歯肉の状態(全校)

- ① 歯肉の病気になる人 31人
- ② 軽度の歯肉炎の人 124人

### 歯垢の状態(全校)

- ① 相当付着している人 30人
- ② 歯みがき不十分な人 154人

今年度の歯科検診後、学校歯科医の先生が「口の中の衛生状況がよくない人が多いのが気になった」とおっしゃっていました。昨年度より悪くなっている印象を受けたとのこと。

### ●マスク生活の影響

「マスク生活の影響」も考えられるとお話でした。ひとつは、マスクを着用していると「口呼吸」になりやすく、それがあらゆる健康上のリスクを高めてしまうと言われています。口呼吸が発症に関係していると考えられる病気の中に、歯周病やむし歯、口内炎、歯列不正などもあるとのこと。

また、口元がマスクによって隠されているので歯と口に対する意識が低くなったという一面がある、とも考えられます。

### ●6月4～10日は「歯と口の衛生週間」です

歯みがきが生活習慣としてできていれば、歯と口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。乳歯から永久歯に、一度しか生えかわらない歯は一生もの。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

### ●歯と口のセルフチェックを

改めて、自分の歯と口をセルフチェックし、自分に合った正しいみがき方を身に付けることに加えて、自分が「口呼吸」になっていないか、チェックしてみましょう。



### <口呼吸チェック！>

次のうち、1つでも当てはまれば、「口呼吸」をしている可能性があります。

- いつも口を開けている
- 食べるとき、くちゃくちゃ音をたてる
- 朝起きたときに、喉がヒリヒリする
- 唇がよく乾く
- いびきや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- アレルギー性鼻炎や花粉症などの鼻疾患がある

マスクをしているときこそ「口を閉じる」意識をもちましょう。