

保健だより

令和4年6月16日
都立第四商業高校保健室

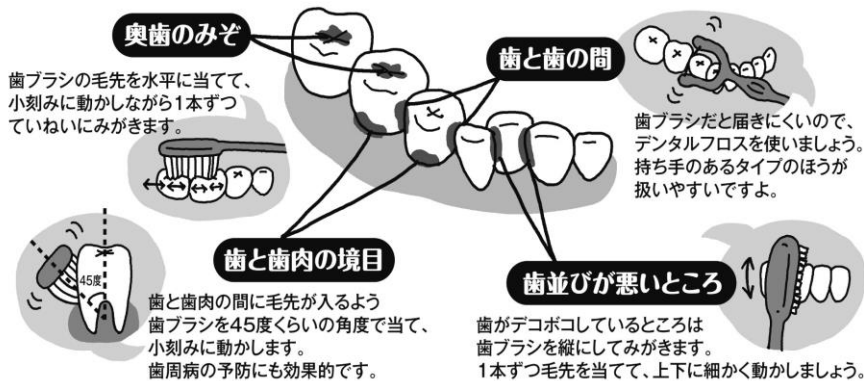
コロナ禍だからこそ、歯と口の健康に注意しよう！

マスクを常時着用する生活が続いています。マスクの弊害として、口呼吸の環境ができやすく、そのせいで口の中の乾燥を起こす、むし歯を作りやすい、歯肉炎になりやすい、口臭の原因になるなどの影響が指摘されています。

歯におけることだけでなく、あご・口腔周辺の筋肉（口をあまり動かさないの）においても筋力の低下を招く可能性があります。

食後の歯磨き、デンタルフロス、食事をしっかり噛んで食べる、口の周りの体操などが有効です。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



歯と口の健康Q&A

Q1 歯周病の原因になる「歯石」はどうやったらおとせる？

- ① 歯みがきでおとせる
- ② デンタルフロスでおとせる
- ③ 歯医者さんでおとしてもらう



答え③ 歯医者さんでおとしてもらう

歯垢をおとさないままほうっておくと、かたまって歯石になってしまいます。歯石は歯ブラシやデンタルフロスでおとすことはできないため、歯医者さんでおとしてもらわなければならないのです。

Q2 眠っているときは、起きているときと比べてだ液の量はどうなっている？

- ① 多くなる
- ② 少くなる
- ③ ほとんど変わらない



答え② 少くなる

だ液には、歯をむし歯になりにくくする働きがあります。また、歯の再石灰化を促す、口から細菌がからだに入るを防ぐなどの働きもあります。眠っている間にだ液の量が少なくなりだ液の働きが弱まると、むし歯や歯周病につながりやすくなります。寝る前は特にていねいな歯みがきをしましょう。

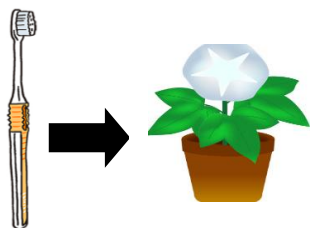


歯ブラシの交換とリサイクル

歯ブラシが広がると毛先をしっかりと当てて磨くのが難しくなります。
毛先が広がった歯ブラシは新しいものに交換する必要があります。



歯ブラシの毛先をチェックしてみましょう。



使い終わった歯ブラシを回収してペレット（プラスチックの原料）にして植木鉢にリサイクルするという取り組みがあります。
持続可能な社会を目指して、身近なところから参加しませんか？
保健室で歯ブラシの回収をしていますので、興味があればご協力ください。

第四商業保健委員会は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。SDGsについて保健委員が調べて、こちらの記事を作成しました。

SDGsとは

SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略で2015年に国連サミットで193の国と地域が採択した17の目標のこと。

今回のテーマ



「SDGs 目標3 すべての人に健康と福祉を」

健康って何だろう？

健康とは、病気ではない、弱っていないだけでなく、肉体的にも精神的にもそして社会的にも満たされた状態にあることを言います。肉体的に満たされるとは体にゆがみがなく、神経機能の完全性により、非常にレベルが高いことを言います。また、精神的に満たされるとは表現や動作、考え方がポジティブで雰囲気が良いことを言います。そして、社会的に満たされるとは、職場や学校でのストレスが低くプライベートでも活発に充実感を得られていることを言います。

福祉って何だろう？

誰でも病気や事故で働けなくなることがあります。国が働けない人たちなどを助けることを「福祉」とよびます。国にはすべての国民が安全で安心な生活を送れるようにする義務があります。



健康を害する原因って何だろう？

健康を害する原因として、栄養不足、感染症、ストレスが主な原因としてあげられています。例えば栄養不足は開発途上国では食べることができなくなって、栄養不足となり、それが続くと飢餓に陥って死んでしまうことがあります。日本のような先進国でも栄養不足が原因で病気になることがあります。開発途上国でも先進国でも栄養不足が健康を害する原因の一つとなっています。

参考資料：SDGsのきほん 未来のための17の目標 すべての人に健康と福祉を