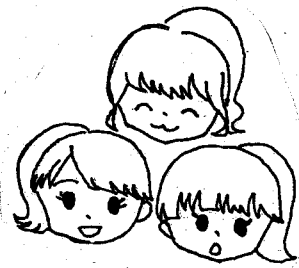


HEALTH TIME



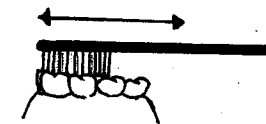
天草拓心高校マリン校舎生徒保健委員会 No.1

みなさん、こんにちは！マリン校舎生徒保健委員会です。今年度は保健委員会よりみなさんの健康に関する情報をこの保健だよりを通して発信していきます。6月は歯の衛生月間でした。そこで今回は「歯・口腔のケア」についてまとめてみました。ぜひご覧ください！

実践できていますか？歯磨きのポイント

1.丁寧に磨きましょう

歯は5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨きます。

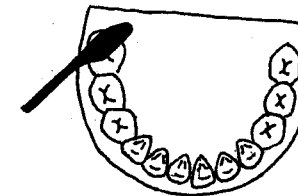


2.背の低い歯もしっかり！

奥歯の背の低い歯に対しては、歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしましょう。

3.歯と歯ぐき（歯肉）の境目

歯茎に（歯肉）に対しては45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm幅程度で動かしましょう。



気になる口臭の原因と対策

まず、口臭には、①生理的口臭 ②病的口臭 ③心因的口臭 の三種類あります。

①生理的口臭・・・誰にでもある、起床時、空腹時の口臭のことです。唾液の分泌が減少することで起こります。

②病的口臭・・・鼻やのど、呼吸器系、消化器系の病気、糖尿病、肝臓疾患などが原因で起こります。歯垢などでも起こります。

③心因的口臭・・・本人だけが口臭があると思い込むことを言います。

口臭対策の基本は歯磨きです！口臭は食べかすなどの汚れが口の中の細菌と反応することで発生してしまいます。

毎日丁寧に歯を磨き、食べかすや歯垢など、口の中の汚れをしっかりと落としましょう。

歯の着色の原因と対策、食べものや飲料水との関係

歯の着色には、歯の表面に色が付く「外因性」のものと、歯の内部に色が付く「内因性」のものがあります。
「外因性」の多くは飲食品に含まれる色素などで、歯の黄ばみの原因になります。

着色しやすい主な飲食品：コーヒーや紅茶・チョコレートなど

★着色補助食品

例え、上の飲食品を避けていても大丈夫ではありません。着色補助食品というものが口内を酸化させることで歯が溶けやすくなる環境をつくります。その結果、着色を助けてしまうことがあります。

例えば、炭酸飲料・スポーツドリンク・ほうれん草・クエン酸などがあります。

対策：一番は歯磨きを欠かさないこと。また飲み物のように歯の歯の間に浸透するものもあります。
そのため、うがいも意識して行くと、より着色予防ができます。



免疫についてもっと知りたい人は
図書館にある「働く細胞」
— 講談社 — の本も読んでください

歯肉の健康と免疫力～菌と戦う好中球・単球・マクロファージ～

みなさんは「免疫」という言葉を一度は聞いたことがあると思います。免疫とは、細菌やウイルス、異物から体を守ろうとする仕組みのことです。では、この免疫が歯肉とどのような関係があるのでしょうか。

歯肉炎にかかった歯肉は、健康な歯肉と比べると赤く腫れていることがあります。

これは、歯肉の中で免疫が細菌と戦っているからです。細菌が歯肉に入るとまず最初に好中球は一目散に退治に向かいます。そこに別の仲間リンパ球や単球やマクロファージが侵入してきた菌を退治します。ですが、菌が強く、数が多かったら勝つことができない場合もあります。そのため歯肉に菌が入る前に私達がなくてはならないことがあります。その中でも1番大切なのは「歯磨き」です。しかし、免疫力を高めるには歯磨きだけでは不十分です。

①睡眠をしっかり取る。②バランスの良い食事をする。③ストレスをためない。など普段の生活を見直すことも必要です。

