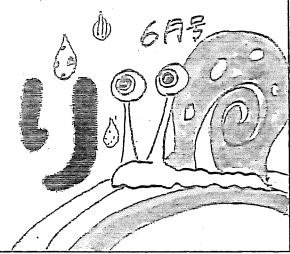


# ほけんだより

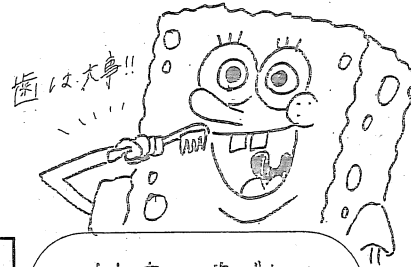


令和元年(2019年)6月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 坂本亜夜、清田和沙、宮本ひより  
 高村悠、古庄夏美  
 2年 内村颯来  
 1年 野田幸路、鳴海凜花

## 翔陽高校「歯と口の健康週間」

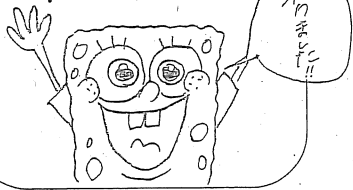
令和元年度(2019年度) 翔陽高校歯科検診結果  
 ・歯科(むし歯)要受診者数

1年次	(人)	2年次	(人)	3年次	(人)
1-1	6	2-1	1	3-1	7
1-2	6	2-2	7	3-2	9
1-3	4	2-3	4	3-3	7
1-4	3	2-4	7	3-4	7
1-5	4	2-5	5	3-5	14
1-6	4	2-6	2	3-6	3
1-7	12	2-7	6	3-7	8
合計	39	合計	32	合計	55
	13.6%		11.6%		19.2%

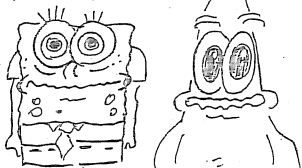


昨年度むし歯があった人  
 152人(17.6%)

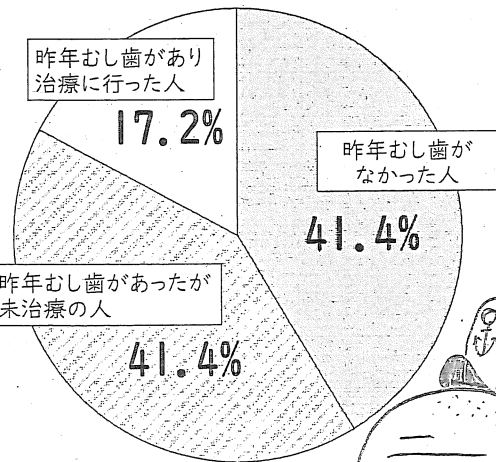
今年度むし歯があった人  
 126人(14.8%)



3年生増えたり...



### 2・3年次生のむし歯があった人の状況



治療に行こう!!

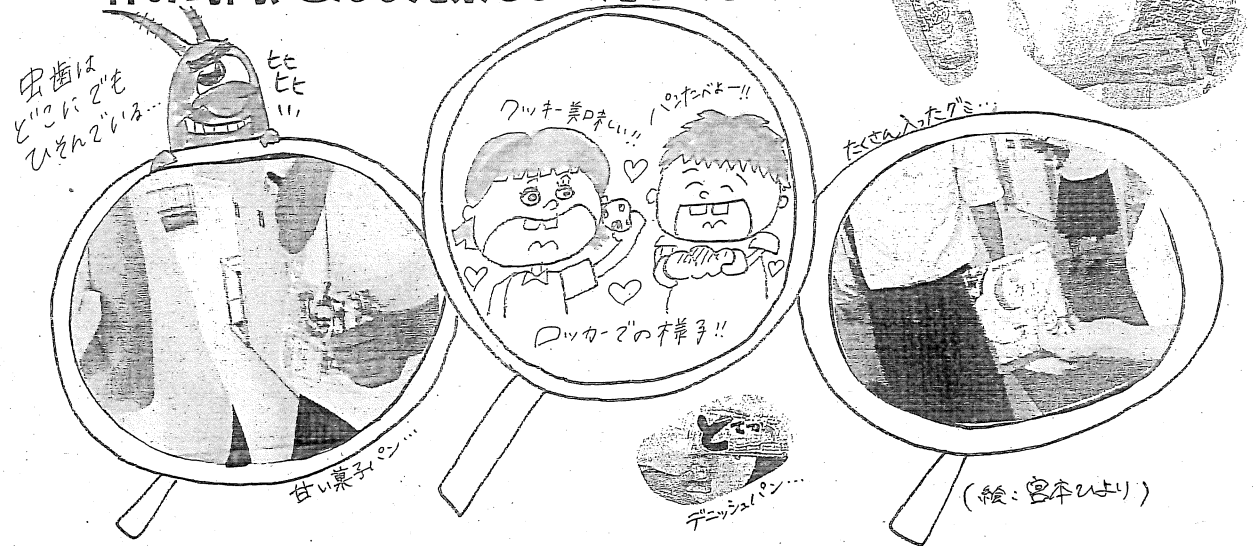
今年度の2・3年次生でむし歯があった87名のうち、約4割(36名)が「昨年むし歯がなかった人」でした!!

また、「昨年むし歯があった未治療の人」が、約4割(36名)いました。そのほとんどの人が昨年よりむし歯の本数が増えています。本数が増えるほど、治療時間も医療費も増えます。今年は絶対に治療に行きましょう!!

「昨年度むし歯があり治療に行った人」の中には、むし歯になりやすい口内環境の人がいるかもしれません。食生活やブラッシング方法をもう一度見直し、確実に治療をしましょう。

## なぜ、「昨年むし歯がなかった人」が今年むし歯になったのか??

…休み時間、こんな光景をよく見かけます!



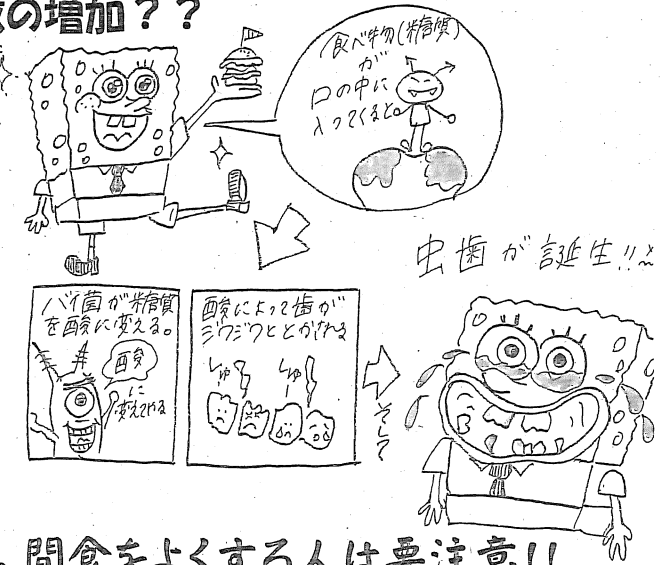
…むし歯の原因は、間食の回数の増加??

高校に入学し、休み時間などお菓子やジュースを飲む機会が増える。

食べるたびに口の中に糖分が残り、虫歯菌により、酸がつけられる。

口の中が常に酸性の状態!

歯の表面が溶ける = むし歯になる



『今年むし歯がなかった人』も、間食をよくする人は要注意!!

むし歯にならないためには?

- ・飲み物を水やお茶にする
- ・朝昼夜をしっかり食べて、間食の回数を減らす
- ・間食後も水で口をしっかりとすすぐ
- ・糖分の多いお菓子を控える

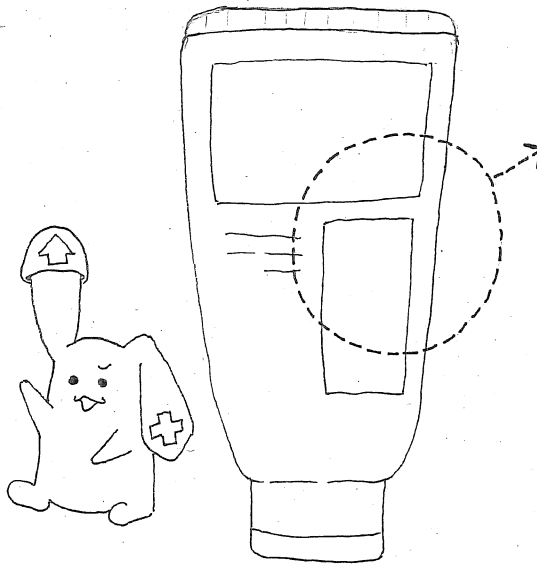


# ハミガキ粉・ハブラシチェック

～効果的に使えていますか？～

## ●ハミガキ粉の大切な役割

- ① 効率よく汚れ(歯垢)を落とす
- ② 汚れ(歯垢)を付きにくくする
- ③ 歯の白さを保つ
- ④ 口臭を防ぐ



### 基本成分

- 清掃剤(研磨剤)  
歯の汚れを効率よく除去する  
(無水ケイ酸、リン酸カルシウム、炭酸カルシウム など)
- 発泡剤  
ハミガキの有効成分を口の中に行きわたらせ、汚れの除去を助ける  
(ラウリル硫酸ナトリウム など)
- 粘結剤  
成分の分離を防ぎ、ブラッシング時の粘膜を保護する  
(カルボキシチレンセルロース、カラギーナン など)
- 香味料  
爽快感などを与える  
(X-トール、サッカリンナトリウム、ミント類 など)

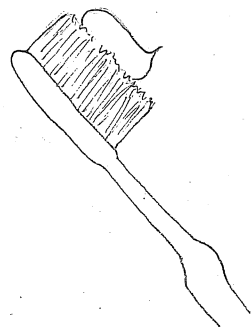
### 薬効成分

- フッ化ナトリウム(フッ素)  
お歯予防剤にかかせない
- 塩化ベンゼンコウム、トリクロサン  
歯垢の増殖を防ぐ
- ポリエチレングリコール  
着色汚れを落とす
- 石炭酸カリウム、乳酸リンゴ酸  
知覚過敏を防ぐ
- グリチルイチン酸塩化リゾチム  
消炎作用
- ポリン酸ナトリウム  
歯石の形成を抑制する

## ●ハミガキ粉の効果的な使い方

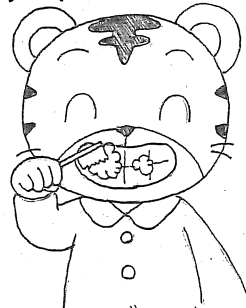
### Point 1

2cmのヘッドに水をし、  
2/3以上(約)くらいのハミガキを  
つけよう。



### Point 2

ハミガキ粉が歯列全体にしぼわたる  
ように、3分間以上ブラッシングする。



フッ素が入ったハミガキを使用しているとき、  
しっかりとフッ素を届けたいと効果を高める  
ことが大切です。細かいところまでしっかりと  
磨きましょう。

### Point 3

少量の水でゴブゴブ  
うがいをする。



うがいをするときは、しっかりと歯面に  
取り残した歯垢を洗い流して  
しまえばいいのです！

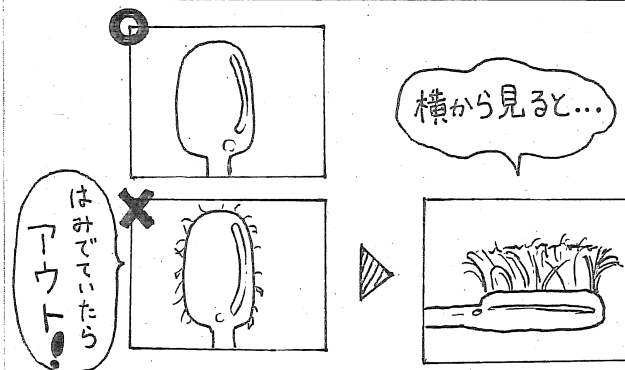
口の中は、少量の水で  
1、2回程度にほう！

## ●ハブラシの手入れについて

取りかえの目安 ① 1か月に1本を目安に交換しよう

毛先が開いたハブラシは、効果的に歯垢  
を落とすことができなくなってしまいます。  
ハブラシを交換する日を決めておくと  
覚えやすいのでおすすめ！

取りかえの目安 ② ハブラシを後ろからチェック！



はみでいたら  
アウト！

S	M	T	W	T	F	S
🐾	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	🐾	🐾	🐾

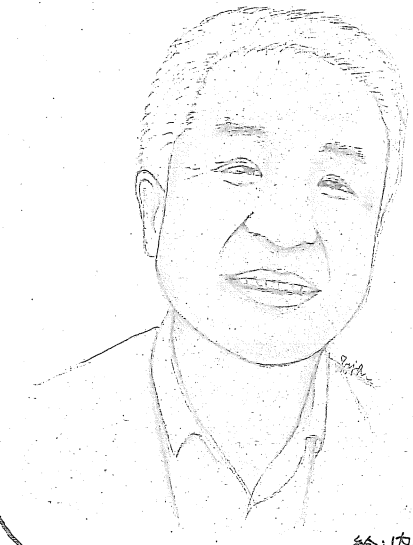
絵: 鳴海 凛々花



(8020 推進財団HP)

## 3年:生主任 藤本義臣先生へ「ハミガキ」

担当: 数学  
リクティール部  
顧問



絵: 内村 楓来

- 歯みがきをしているときに、しがけていますか？  
おみあまで磨く！ 80歳 20本反老あり！！
- 元気のひけつは？ 1日1回の良い食事  
適度な運動
- 今年も失敗して落ち込んだことはありますか？  
改善策を考へる。
- 退職後↑にしたいですか？  
未定だが、翔陽にいてまた  
生徒に関わりたい。
- 進路に向かい頑張っている3年生へ一言  
自らの力で頑張れ！ やるしかない！