

# 保健だより



知念高等学校  
NO. 3  
平成28年6月7日

6月に入りむしむしと暑い日が続いていますね。インターハイでは知高生の活躍をたくさん聞くことができました。仲間とむたむぎに取り組む姿はとても素敵です。次は野球部の出番です！梅雨が明けると夏本番。暑い日ごとに負けずに体調管理をばっちり行い学校生活を楽しくていきましょう。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及やむし歯・歯周病予防のための適切な生活習慣の定着と早期発見早期治療により歯の寿命を延ばし心身の健康の保持増進に繋げることを目的としています。口腔内のトラブルは体のあちらこちらの疾病やトラブルと関連があると事分かっています。この機会に自分のオーラルケアを見直してみましょう。



### 本校の歯科検診の結果より

- ①本校生徒44.0%に治療が必要なむし歯がある。  
→むし歯は放っておいてよくなることはありません！！  
早目に歯科医受診しましょう。
- ②むし歯はゼロ、または治療済みだけど歯周疾患など口腔内トラブルがある人がいる。  
→せっかくのきれいな歯、正しいブラッシング法を心がけましょう。「磨いている」と「ちゃんと磨けている」は違います。
- ③学年が上がるほど、治療が必要なむし歯のある生徒が増えている。  
→部活や勉強を頑張るためにもステキな笑顔のためにも歯と口の健康は大切です。後回しにせず！
- ④男子のほうがむし歯や歯周疾患などの割合が高い。  
→鏡をみながらのブラッシングを心がけましょう。
- ⑤顎関節のトラブルは女子の割合が高い。  
→ストレスとも関連がある顎関節のトラブル、  
痛みを感じたら相談してみましょう。



### Health begins with your teeth.

#### － 健康は歯から －

有名なハムラビ法典の言葉に「目には目を、歯には歯を」があります。これを英語では“An eye for an eye, a tooth for a tooth.”といいます。他にも英語で歯にまつわるおもしろい表現がいろいろありますのでいくつかあげてみましょう。“Tooth and nail”、直訳すれば「歯と爪」ですが、これで「一杯」という意味になります。日本語にも「歯をくいしばる」という言い方がありますが、爪を立て、歯を噛みしめることは洋の東西を問わず、体に力をみなぎらせること。“Pull teeth”を直訳すると「歯を引き抜く」ですが、これは「武器を奪う」、つまり「骨抜きにしよう」という意味に転じます。では、歯がなくなったら？“Toothless”「歯がない」、つまり「非力」。

そうならないためには“To the teeth”、直訳すれば「歯に至るまで」、つまり「完璧に」。お口の健康は完璧に。

引用：8020推進財団HPより

### クイズ！むし歯になるのは何番でしょう？

- ①歯＋ミュータンス菌(むし歯の原因菌)
- ②歯＋砂糖
- ③歯＋砂糖＋ミュータンス菌



正解は③です。

ミュータンス菌は砂糖をエサにしてネバネバした物質を作り出します。ネバネバしているからたくさんのミュータンス菌がかたまって歯にくっつきます。これが歯垢です。歯垢からは酸がでて、歯を少しずつ溶かしてしまうのです。そうこれがむし歯です。だから、歯磨きでしっかり歯垢を取り除くことが大切なのです。

