

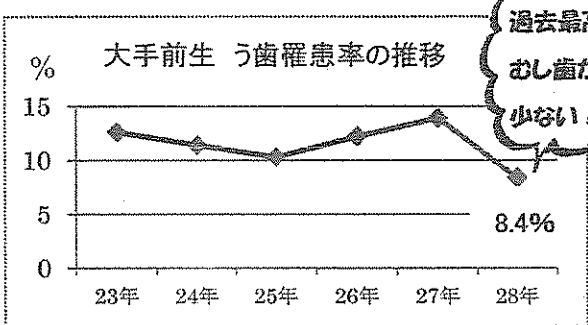
# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No. 5  
2016.6.20



## 大手前生の歯はとてもきれい！でも油断しないで・・・

4月に行った歯科検診の結果、大手前高生のむし歯の罹患率は8.4%で、ここ10年間で最も低い数字でした。同じ年代の高校生の罹患率が22.6%なので、これはとても素晴らしいことです。幼い頃よりみなさんが歯を大切にしてきた表れだと思います。(保護者の方が歯科衛生の意識が高く、きれいな歯を育ててくれたことにも感謝しましょう♡)

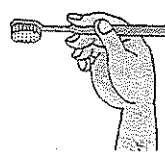


ただし、むし歯とまではいなくても  
気になることが・・・

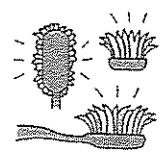
CO（むし歯になりかけの歯）や歯垢付着、  
歯肉炎が気になる人は結構いました。歯磨きがおろそかになっていませんか？ 毎日の歯磨き、こんなことにも気をつけましょう。

**歯ブラシの持ち方**


鉛筆と同じように持ち軽く握る



毛先の開いた歯ブラシは替え時です

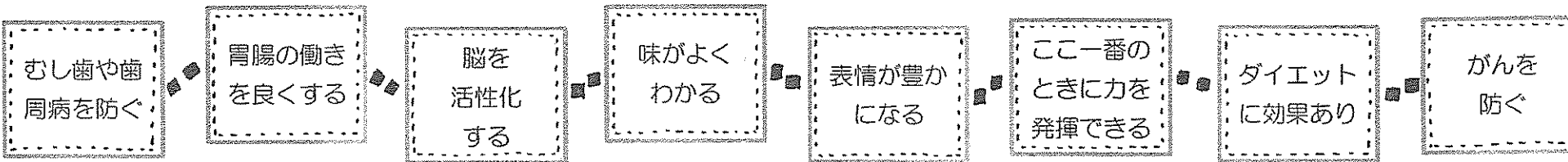


歯ブラシじゃ落ちにくい歯垢  
デンタルフロスや歯間ブラシも使ってみよう



忙しい日々の中、あわてて食べていませんか？よく噛むことも大事です。

しっかり噛むと  
いいことがあるよ



受診勧告のあった人は、時間を作って歯科医へいきましょう。むし歯の本数が少なければ1~2回で治療が終わることも多いです。歯石も取り除いてもらえばスッキリしますよ。

\*\*\*忙しい人ほど、気になることは先延ばしにせず、治療を済ませてしまいましょう！\*\*\*

学校歯科医

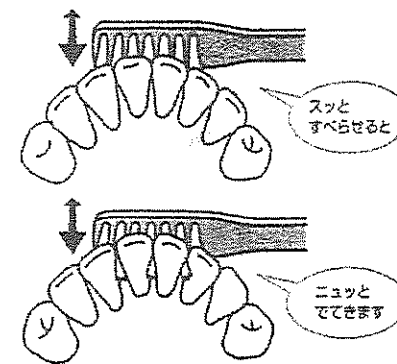
Dr. 福田の **歯科** 豆知識

今回はこの生活習慣病である歯周病を予防するためのブラッシング法について説明したいと思います。

歯周病を予防するには歯ブラシによる歯垢を除去するしかありません。したがっていかに適切に効果的に歯垢を除去するかが最大のポイントになってきます。

ブラッシング法には何種類もあり、それぞれ名前が付けられていて現在スクラッピング法（横磨き法）が基本になっていますが、以前基本とされたローリング法（回転法）を併用されるのもよいと思います。またすでに歯周病に罹患して歯周ポケットが深くなっている人にはバス法（毛先を斜め方向からポケットの中に押し込む方法）が勧められています。ただこれらの方法だけでは頬側面、舌側面の歯垢は除去されるのですが、歯周病の初発部位と言われる歯間部に歯垢の取り残しが起こりやすいのです。歯間ブラシや糸ようじを併用して丁寧に除去される方もありますが、私のおすすめはつまようじ法（岡山大学渡邊達夫名誉教授提唱）です。歯ブラシの毛先を歯と歯の間に数回出し入れする方法で、永年の臨床経験からその効果を確認しています。横磨き法とつまようじ法併用で、5分以上かけて軽い力で丁寧にブラッシングすることで歯周病は予防できます。歯ブラシの毛は普通の硬さでヘッドは小さ目がよいでしょう。一番大切なことは一日一回夜寝る前には必ずブラッシングすることです。

臼歯部でも同じ要領で毛先を押し込み出し入れします。ブラッシングについては電動ブラシ（音波振動も含む）、ジェット水流、電動歯間ブラシなど、いろいろありますが、紙面の都合で手動の基本的な方法だけを取り上げました。詳しくお知りになりたい方は、保健室の元木先生にお尋ねください。





# 梅雨時期も元気に過ごそう



雨の多いこの時期、なんとか元気に乗り切りたいものです。工夫しながら気持ちよく過ごしましょう。

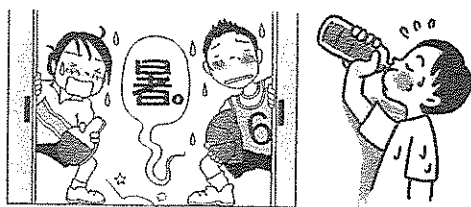
## まだまだ体が暑さに不慣れです

暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をこの時期に作りましょう。すぐにエアコンに頼るのではなく、しっかり汗をかくことが大切です。



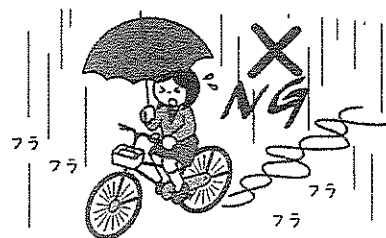
## 急に暑くなった日は熱中症に要注意!

特に土日の部活などで長時間活動する時は水分・塩分補給や休憩時間の取り方に気をつけましょう。



## 雨の日慌てて滑らないように!

雨の日は誰かしら滑って転んでけがをして保健室へきます。駅の階段も滑りやすいです。雨の日の朝は、時間に余裕を持って家を出るように心掛けましょう。

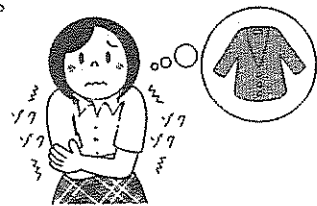


## 傘さし運転ダメ!

法律で規則違反です

## 梅雨寒・梅雨冷にご注意

梅雨時は、急に冷える日もあります。カーディガンなど、羽織るもので調整しましょう。



体育の水泳授業後、教室では体が冷えてしまうことも。お腹が痛くなる人もよく見受けられます。

## 食べ物の傷みやすい時期です

●お弁当は気温の高い所に置きっぱなしにしないこと。保冷材なども活用しましょう。



●ペットボトルに直接口をつけて飲むと、食べかすや雑菌が逆流しペットボトル内で菌が増殖します。口をつけて飲んだ時は、残ったら早めに飲みきりましょう。



## 油断しているとカビちゃうぞ

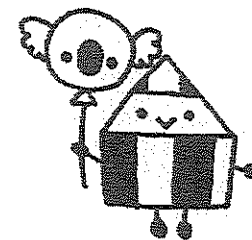


# 色がちょっと見分けにくいなあ...

## という人へ

皆さんの中にはこんな人はいませんか?

- ・ 黒板の色チョーク (特に赤色) が読み取りづらい
- ・ 社会の色分け地図がわかりにくい
- ・ 焼肉の色が、焼けたか生焼けかわかりにくい
- ・ 図画や美術で色塗りをするのが苦手だった
- ・ 理科の実験で色の変化がわかりにくい
- ・ 充電ランプの緑と赤の切り替わりがわかりにくい



...など

人間はいろんな遺伝子の影響を受けています。足の速い人もいれば、遅い人もいるし、数学が得意な人もいれば、苦手な人もいる、歌が上手な人もいればそうでない人もいます。中には色を見分けるのが苦手な人もいます。

小中学校では、希望しなければ色覚の検査などは行っていませんので、自分自身は色の見え方が違うことに気がつかないことも多いのですが、何かの折に、「あれ?他の人と、色のとらえ方が違うな?」と違和感を感じたことがある人もいるかもしれません。色の見わけのつきにくい人は、日本では男子の20~30人に1人、女子の500人に1人はいると言われています。

世の中カラフルになり、いろいろなものを色分けして便利になっているようで、実は不便を感じている人も中にはいます。色覚異常といっても程度は様々で、実際に不便を感じる人もいれば、日常生活にほとんど支障のない人も多いようです。

本校では、黒板チョークは白と黄色を基本に使用していますが、もう一色使う場合は、色覚対応の赤チョークを使っています。これは赤と緑を見分けにくい人でも見えやすいようにこの色を使用しています。それでも見分けにくい人がいるかもしれませんので、日常生活で困っていること、学校生活で不便を感じているようなことがあれば、気軽に保健室まで相談に来てください。

進学については、このごろは色覚による制限はほとんどないので、そう心配することはありません。ただ就職に関しては、鉄道、船舶、航空関係、警察、また微妙な色を扱う仕事に就くような場合などは、一部制限が残っているところもあります。

保健室では、色覚の検査ができます。また専門医や相談機関も紹介していますので、希望する人は来てください。