



保健室・相談室便り

平成30年6月号

甲府西高校 保健安全部

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は生きる力を支える源です。虫歯や歯周病を予防して歯の寿命を延ばしましょう。

歯があることを当たり前だと思っていないか？

日本人の80歳の歯の平均本数・・・9本

スウェーデン人の80歳の歯の平均本数・・・21本

※9本と21本では食べられるものが全く違います。

21本あれば不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができます。

<スウェーデン人の歯が長生きする秘訣>

スウェーデン人の90%は、定期受診・クリーニングのために歯医者さんに行っている！

歯が長生きする秘訣は、ズバリ「定期受診・クリーニング」。日本では歯の悪いところを治すことが目標なので、予防のための定期健診やクリーニングをしている人は、わずか2%。スウェーデンなどの北欧では「歯をできるだけ長く持たせる」ことが目標なので90%の人が歯医者さんへ定期受診やクリーニングに行っています。皆さんは、歯が痛くなった時にだけ歯医者さんに行きますか？それとも定期受診やクリーニングに行きますか？

歯周病を防ぐために

歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。歯垢に含まれる歯周病菌は歯と歯肉の隙間である歯周ポケットで増え、歯肉や周辺組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

こんな症状はありませんか？

- 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯を磨くと歯肉から血が出る。
- 歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 口の臭いが気になる。
- 固い物が噛みにくい。
- 歯肉がかゆい、痛い。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。

歯周病を防ぐためには歯垢（プラーク）をためないことが大事！

①歯垢（プラーク）をしっかりと落とせる歯ブラシで歯みがきする

※歯ブラシ選びのポイント

○ヘッドは自分の口にあったサイズを選ぶ
ヘッドの大きさは上の前歯2本分が目安。
また動かしやすいものを選ぶ。

○毛のかたさは歯ぐきの状態に合わせる

毛のかたさは「ふつう」や「かため」のもの。
歯をみがくと歯肉から出血する場合は「やわらかめ」を選ぶ。

②デンタルフロス等で、歯と歯の歯垢（プラーク）を落とす
歯ブラシだけよりも歯垢（プラーク）を落とすことができる。

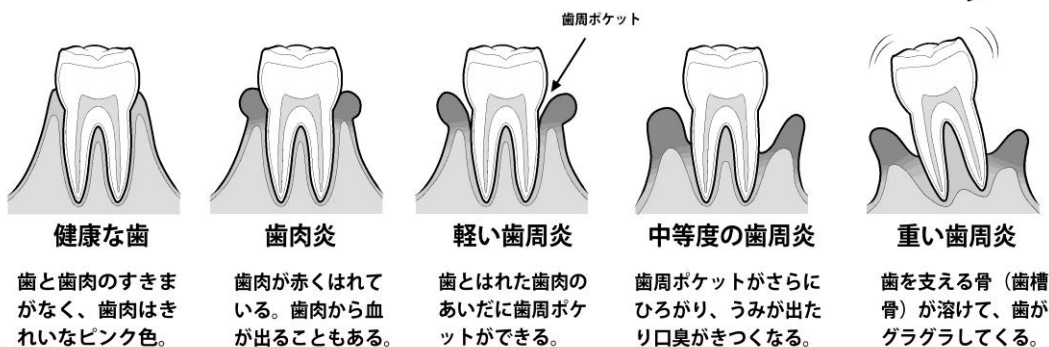
歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



健康な歯
歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。

歯肉炎
歯肉が赤くはれて、歯肉から血が出ることもある。

軽い歯周炎
歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。

中等度の歯周炎
歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたまり口臭がきつくなる。

重い歯周炎
歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

熱中症予防ポスターを掲示しました

最近、暑い日もありますね。そろそろ熱中症に注意が必要です。保健委員会では熱中症予防ポスターを作成し、校内に掲示しました。是非ご覧ください。



相談室便り 6月号



SNSについては以前も相談室便りに書いたことがあります。そのときは使用時間や頻度の問題について取り上げました。さて、今日はSNSの拡散とその信ぴょう性について述べてみようと思います。

日大と関学のアメリカンフットボール試合におけるラフプレー問題については、みなさんご承知のことと思います。米国でこのスポーツを描いた『コンカッション』（2016年）が日本で公開されました。作中、多くの時間と資料、証言をもとにアメフトのリスクと対策が問われました。今回の問題はその労力に比べ、SNSのおかげであつという間に社会問題へと拡散されました。両大学のやり取りの中でも、「……試合当日、あのプレーを誰一人認識していなかった。……実際、何が起きたかは試合直後にはだれも気づかなかつた」とSNSで拡散されて注目されたことが明らかになっています。たまたま映像に映っていた、けが人が出た、卑怯なプレーだった…ことが拡散につながつたのだと思います。情報通信白書（総務省 H27年版）によると、SNS利用者に拡散する情報の基準を尋ねたところ、「内容に共感したかどうか」46.2%、「内容が面白いかどうか」40.4%で、これに対し「情報の信ぴょう性が高いかどうか」は23.5%と相対的に低く、SNSで拡散される情報は事実かどうかよりも、共感できるかどうかや面白いかどうかを基準にして選ばれる傾向があると指摘されていました。

ニュースから感じたコメントを簡単に発信できるSNSやネットの情報はてっとり早く入手できます。これまでなら誰かに相談せざるを得ない状況だったのが、スマホを使えば、それが正しい選択かどうかをあまり考えることなく、自分たちで解決できてしまう現状です。何度も言われていると思いますが、SNSの一方的な情報を鵜呑みにすることは危険を伴うこともあります。問題に直面したら冷静に正しい判断ができるゆとりを持つてほしいものです。対面では正しい情報とともに、みなさんにあつた解決策と一緒に考えることができます。相談室ではみなさんを危険にさらすことはありません。困つたことがあつたら是非、相談室からの情報も頼りにしてください。

ご家庭からのお話も伺っています。子どものトラブルが見えづらい今日ですので、何かとすれ違ひの疑問点や、大なり小なりの悩みごともあるかと思ひます。どうぞ遠慮なく相談室のご利用をご検討ください。

【 6月 相談室開室日時 】

4日(月)	9:00-18:00
7日(木)	12:30-18:00
13日(水)	14:30-18:00
14日(木)	12:30-18:00
18日(月)	14:30-18:00
20日(水)	14:30-18:00
22日(金)	13:30-18:00
25日(月)	14:30-18:00
26日(火)	11:30-18:00