

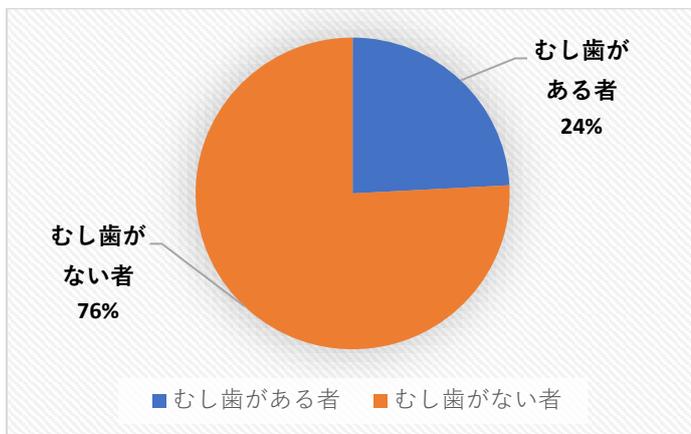
# ほけんだより 11月

11月号  
登米総合産業高校  
保健室

## むし歯や歯肉炎も生活習慣病のひとつです

### 本校の歯科検診結果

〈むし歯の有無〉



※全国の高校生(令和4年):むし歯がある者 38%  
⇒本校は全国平均よりも良い結果です!

### 〈むし歯ができる仕組み〉

口の中にある**ミュータンス菌**が、  
食べ物・飲み物から**糖**を吸収  
↓  
**歯垢**ができて、歯の表面に付着  
↓  
歯垢が出す**酸**によって、口の中が**酸性**になる  
↓  
歯の表面から**カルシウム**などが溶け出す  
(脱灰)  
↓  
むし歯ができる



### 〈歯肉炎・歯周炎とは?〉

**歯肉炎**:歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて、腫れや出血が見られる病気→進行すると**歯周炎**になる

✕歯肉炎・歯周炎になった歯肉…赤くてブヨブヨ ○健康な歯肉…ピンク色で引き締まっている

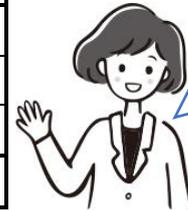
## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



むし歯がある人は、冬休みなどを活用して、受診しましょう!

## 10月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	37	20	87	16	15	39	139	75	214
外科	12	12	25	4	4	4	41	20	61
相談	6	13	22		1	10	29	23	52
計	55	45	134	20	20	53	209	118	327



気温が低下し、体調を崩しやすい時期になっていますので、気を付けましょう。

## 冬の寒さに備えましょう

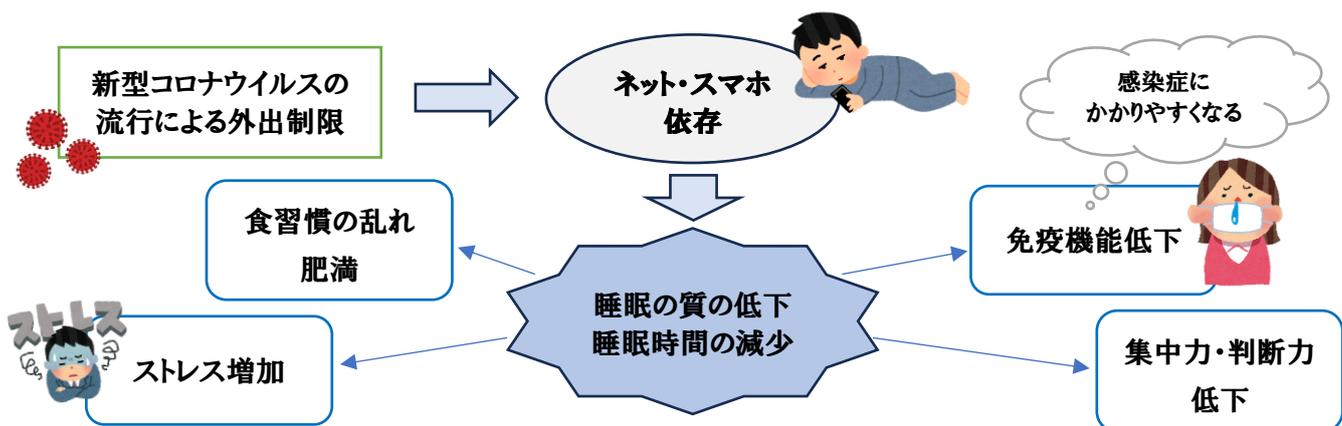
そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を

保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



※「健康教室11月号」（東山書房）からダウンロードしたものです。

## ⚠ ネット・スマホ依存は睡眠に悪影響を与えます ⚠



ネット・スマホ依存の場合、長時間ブルーライトを浴びることによって、寝付きが悪くなり、睡眠不足となる可能性があります。専門家によると、スマホの操作は、身体が睡眠の準備を始める就寝2時間前までとすることが推奨されていますので、心がけてみてください。

就寝前に限らず、「スクリーンタイム」等の機能を活用して、日頃のスマホやタブレット PC の利用時間を把握することもオススメです！