

# ほけんだより6月

小松高校 保健室  
NO.3  
2025年5月30日

中間考査も終わり、総体総文に向けて日々がんばっていることと思います。  
今月は「歯」をキーワードに、皆さんの競技力アップにつながるかもしれない情報をお届けします。

## クイズ 歯の役割はどれ?

### 勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも影響する?

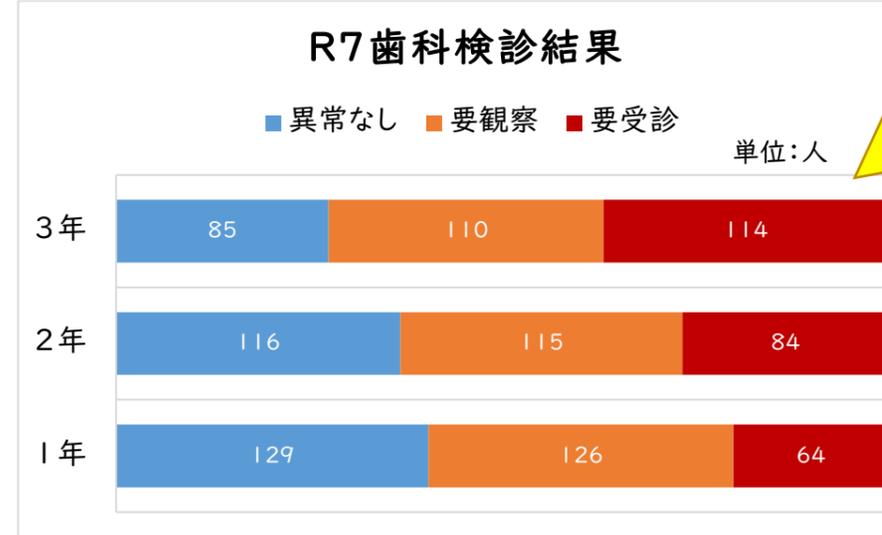
左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

### 発音にも影響する?

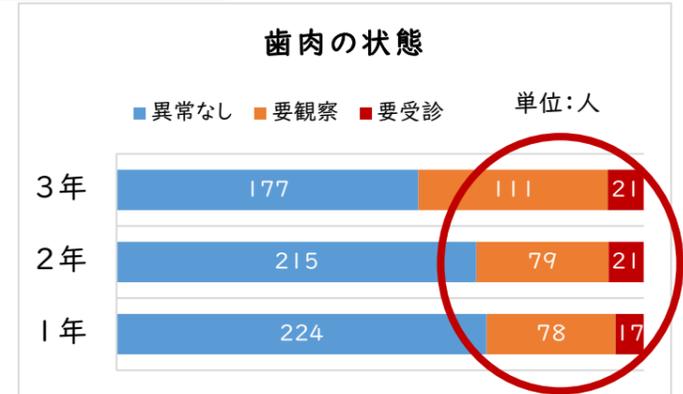
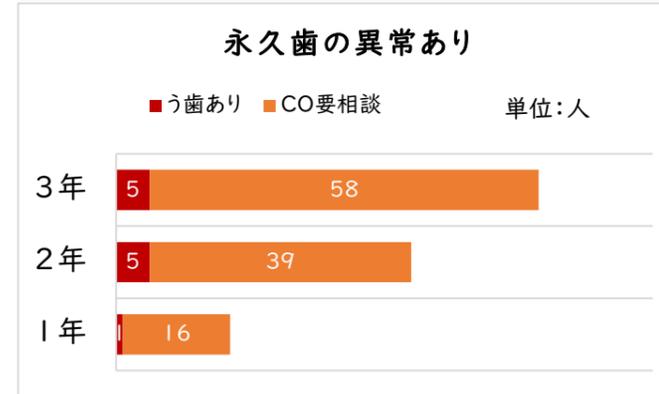
歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

【6月の保健行事】 6月20日(金)13:30～ 結核検診未受診者検診・精密検査(1年該当者)

## 歯科検診の結果のお知らせ



262人の皆さんに受診のお知らせを配付しました。もらった人は、早めに受診をお願いします。  
松高生はう歯(むし歯)がある人は少ないのですが、う歯になりかけている歯(CO)があって歯科医師と相談した方がよいと診断された人が多かったです。  
3年生の要受診の割合が高かったです。受験対策としても、早めに受診して治しておきましょう。



### 高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

**歯肉炎チェック**

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

**毎日の歯みがきを**

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

歯医者さんで定期的にチェックしてもらってくださいよ。

### ミニ歯科保健指導のお知らせ

6/18(水) 3年生未受診者      6/19(木) 1～2年生未受診者  
両日とも、3F 視聴覚室にて、12:30より行います。  
★指導対象者: 6/17(火)までに保健室に受診報告が届いていない人