

保健だより

沖縄水産高校
発行日
平成29年6月

5月の歯科検診の結果が出ましたのでお知らせします。

平成29年度むし歯のある人の割合 〈全国・・・20.8% 沖縄・・・35.6%〉 (H28)

1年生・・・43.7%

2年生・・・50.6%(54.1)

3年生・・・48.6%(57.4)

* () は昨年^{さくねん}の結果^{けっか}です。昨年度よりもむし歯のある生徒が減っていることがわかりました！2、3年生は歯科^{ちりょう}で治療した人が多いようですね。1年生は昨年度の結果はありませんが全学年で1番むし歯のある生徒が少ないです。高校3年間むし歯を増やすことなく、歯磨き習慣^{はみがしゅうかん}を維持^{いじ}して良い口内環境^{くちないかんげい}を保ってください。治療が必要な生徒は痛くなくても早めに歯科へ受診して下さい。また、むし歯がなくても1年に1回は歯科へ受診し、歯^{そうじ}の掃除などをしてもらってください。

むし歯のできかた(どうしてむし歯になるの?)

①口の中にはむし歯や歯周病の原因菌が住んでいます。特にむし歯の原因菌としてよく知られているのがミュータンス菌です。



②ミュータンス菌は食事やおやつなどでとる食べ物や飲み物に含まれる糖^{とう}分を栄養に増殖し、ネバネバとした歯垢^{しこう}(プラーク)をつくります。歯垢は細菌の塊です。



③歯垢の中でミュータンス菌は糖分を取り込み酸を作り出します。そうすると歯垢の中は酸性になり、歯垢が接触している歯の表面のエナメル質は酸に弱い^{くわい}ため溶け出しています。



④歯が溶ける状態が続くと、ついには穴が開いてしま^なって「むし歯」ができてしまいます。



唾液は、ミュータンス菌がだした酸を中和したり、溶けた歯の修復(再石灰化)をする働きもあります。食事は唾液が多く出るようによく噛んで食べ、歯磨きは食後すぐではなく、唾液が酸を中和した後の30分後くらいに磨くとよいでしょう。

食中毒に気をつけよう! ~食中毒予防の原則~

つけない...調理前、食事前には必ず手洗いを。生野菜はよく洗って。野菜用、肉用とまな板を分ける。

ふやさない...消費期限・保存方法を守る。少しの間でも冷蔵庫に保管。調理したらすぐ食べる。

やっつける...中まで十分に加熱し、菌を殺す。漂白剤などで定期的に調理器具を除菌・消毒する。