



蒸し暑く、過ごしにくい季節ですね。しかしながら、期末考査に学校祭、3年生はいよいよ自分の進路実現に向けて大事な時期になってきました。1日1日、スモールステップで過ごしていきましょう。

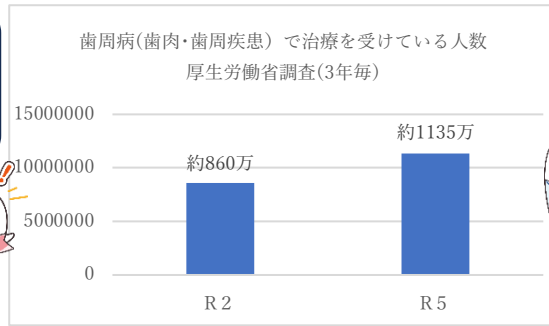
三高生に気をつけてほしいのは歯肉炎 皆さんの歯科検診の結果はどうでしたか？

厚生労働省の調査より

歯周関係で治療を受けている人がこんなにたくさん！
3年間で約275万人も増えている！



それにしてもすごい人数だね。❤️



口腔ケアを意識して、受診する人が増えているのかな…
食の欧米化や、ダラダラ食い、不十分な口腔ケアの積み重なりで、要治療となる人の割合も増加していそうだね。

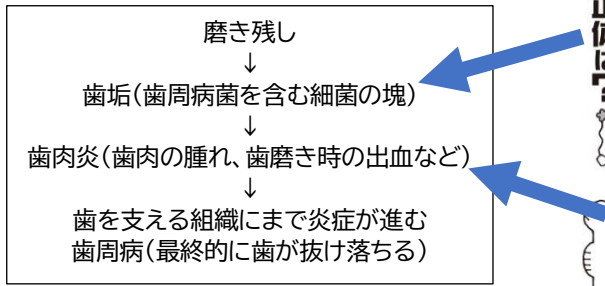


日本学校歯科医師会キャラクターはあまるくん

今後は日常の口腔ケアが習慣化されて、治療数を減らすことが目標だね。食生活や生活習慣も見直してみようかな

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



大人になってからの問題だと
思っていないですか？

日本学校歯科医師会キャラクターはあまる博士

今の習慣が、未来の皆さんの健康を作っています。

半年～1年に1回は、かかりつけ歯科医さんで検診とお掃除(歯垢除去)をしてもらいましょう。自分の健康は自分が守ります。ぜひ、自分から時間を作って、かかりつけ歯科医さんへ行きましょう。予約の電話も「定期検診をお願いします」と言えば大丈夫です◎

「知っていること」を「日々の習慣」へ

きちんと歯磨きができるよう、歯ブラシの状態もチェックしよう！
歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。歯ブラシで磨いた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった汚れが取れて、スッキリしますよ！

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むしろ菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいでとはれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

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みられています*。

- 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。

毎日の歯みがき セルフケア + 定期的な歯医者さんへの受診 プロのケア!



「日本学校歯科医師会」や「日本歯科医師会」のHPで口腔に関する情報を知ることができます。

- ① [日本歯科医師会 | おいしく食べて健康長寿](#)
- ② [歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク 8020](#)
- ③ [健口チェック | 日本歯科医師会 | 人生をもっと楽しくもっと豊かに](#)
- ④ [歯のみがき方 - 日本歯科医師会 -](#)

5月29日に弁護士の太田啓子先生をお招きして、
「知っておいてほしい、性のこと」という題で話を聴きましたね。
その後の皆さんの感想の一部を紹介します。
自分と似たような感想、または全然違う感想はありますか？
他の人の考えに触れて、また皆さん自身の考えが広がっていくと良いなと思います。

「男だから」「女だから」とでなく、まずは相手のことを理解したい

一般的なイメージは理由があつてそうなっているのだから一定の偏見はあつていいと思う

サッカー選手の動画が良かった

正直、性差別のことは今まで意識したことがなかった

「女らしさ」「男らしさ」を求めるのではなく、

自分らしく生きることが大事だと思った

その人らしさを求めることが重要だとわかった

考え方は人それぞれなんだと思った

自由に意見が言えて、尊重されて、誰もが生きやすい社会になったらいいな

平等と公平の意味を履き違わないようにしたい

性別による偏見があることや、相手の気持ちを考えることの大切さは理解したが、
一つひとつの行動をジェンダーと結びつけるのはどうかと思う

性暴力はたくさん起きていると分かった

下ネタを話している人がいると

性暴力やデートDVなどは、
いつ自分にも起きるかわからないから、
怖くなった

保健講話 感想



嫌だなと感じることが多かった

困った時は、一人で抱え込まずに、
信頼できる大人や相談機関を
頼る勇気を持ちたい

自分の行動が社会に出て大丈夫か、考え直したい

これまでは異性というだけで少し距離を置いてしまっていた
これからはお互いを尊重しあい仲良くできたらイイと思った

小学生の頃にしていたカンチョーが性暴力になる
のだと初めて知った

アンケート結果で、「キスやデートをする関係の人とは性行為をしてもイイ」と答えた人が
思ったより多くてビックリした

同意をする、確認するを大切にしていくことで長く良い関係を築くことができるのだとわかった

デートDVということを知った

自分を守るために、嫌なことは嫌と言うようにしたい

自分にはまだまだ知らないことがたくさんあると気づいた

LGBTを突き詰めていくと、小児性愛などの犯罪となる特性も、その人の特性だから仕方ないとなりそうで怖いと思った

束縛など、周りでよく聞く話もデートDVに含まれることがわかった

恋人との関わり方を見直したい