

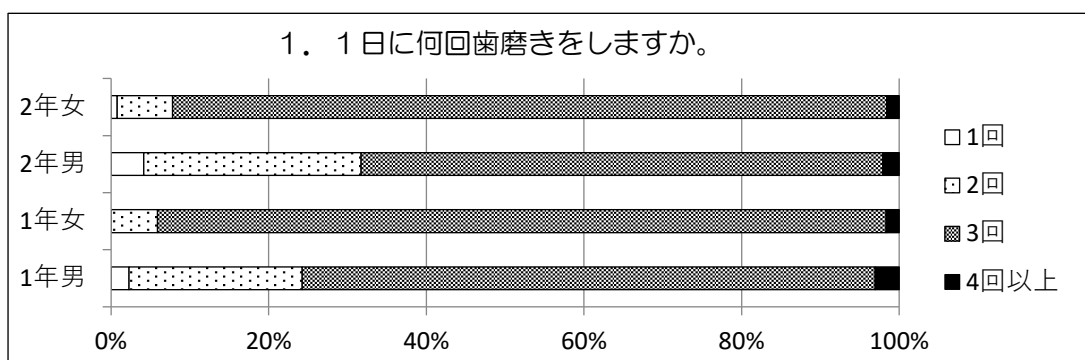


宇和島東高校  
保健室

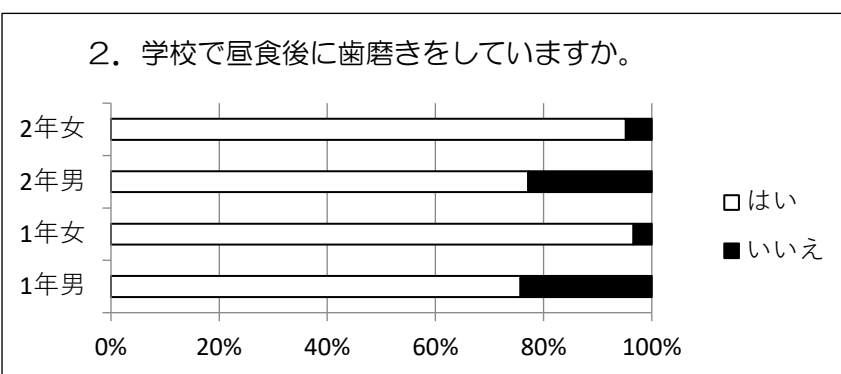
2020年が始まりました。この1年が皆さんにとって良い年になることを祈っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。1月に入り、インフルエンザにかかった人が出ています。手洗いや換気を励行し、よりいっそう予防に努めましょう。

## 「歯に関するアンケート」を実施しました！

今年度、保健委員会では1、2年生を対象に、歯に関する習慣についてのアンケートを行いました。その結果の一部をご紹介します。歯は一生使うものであり、全身の健康にも影響を及ぼす大変重要なものです。自分の歯と口の健康について振り返ってみましょう。



→全体的に1日3回磨く人が多いようです。また、男子と比べて女子の方が「3回」と答えた人が多かったです。



### 「いいえ」と答えた理由

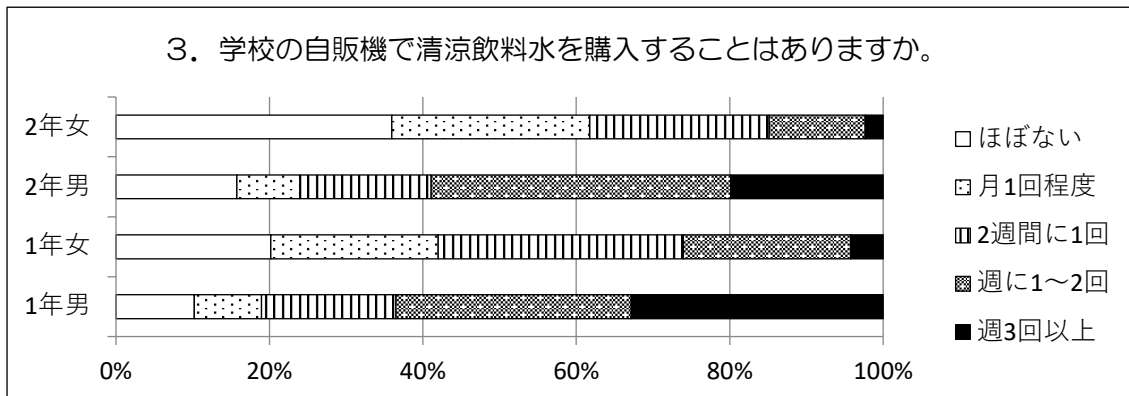
- 歯磨きをする時間がない。
- 歯磨きする場所が足りない。  
(混雑している)
- 歯ブラシを持ってきていない。
- 歯磨きが面倒だ。
- 磨く習慣がない、磨く必要がない。
- 食後すぐに磨くのはよくないと聞いた。

→全体としては7割以上が学校で昼食後に歯磨きを行っています。この質問でも男子と女子で回答に差がみられました。また、「いいえ」と答えた人に理由を聞いたところ、さまざまな理由があることが分かりました。特に気になったのは、「磨く必要がない」または「食後すぐに磨くのはよくないと聞いた」と答えている人です。確かに、テレビなどで食後すぐに歯を磨くと歯が傷つく、溶けるといったような報道を耳にしたことがあります。しかし、日本小児歯科学会から食後の歯磨きについて、以下のような内容が発表されています。

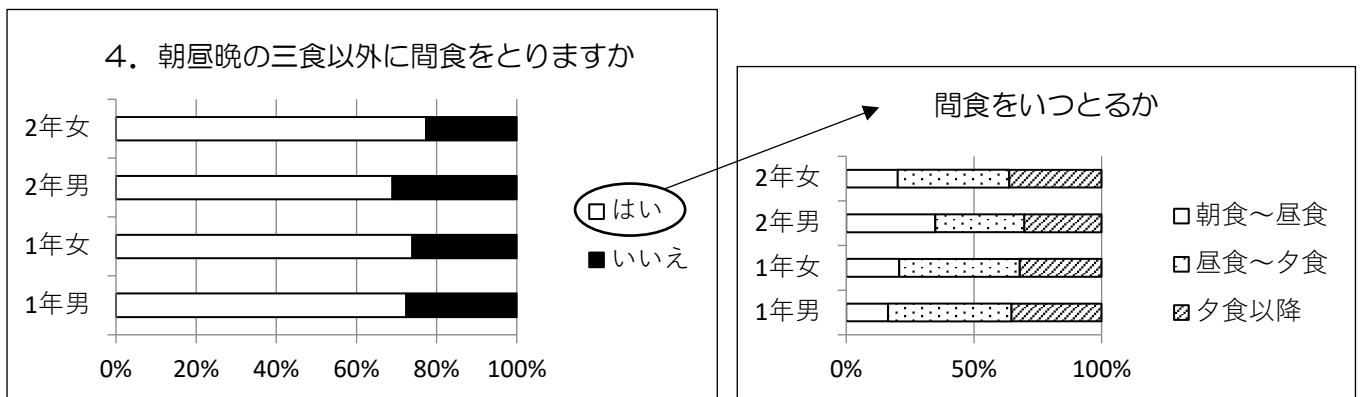
- 食後の歯磨きで歯が溶けるということは、酸性飲料の頻繁な摂取がない限り、一般的な食事では起こりにくい。
- 歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まる。

結論としては、通常の食事の時は早めに歯みがきをして歯垢とその中の細菌を取り除いて脱灰を防ぐことの方が重要である。

参考：日本小児歯科学会ホームページ「食後の歯磨きについて」



→学年・男女でさまざまな結果が出ました。特に1年男子と2年女子では大きく異なった結果になりました。清涼飲料水には砂糖が大量に含まれており、虫歯の原因となります。保健委員会では、清涼飲料水に含まれる砂糖の量について掲示物を作成し、保健室前に展示しています。普段自分が飲んでいる飲み物に含まれる砂糖の量を確認してみてください。



→三食以外に間食をとっている人は全体で7割以上いました。虫歯を作らないためには、口の中を中性に保つ必要がありますが、食事のたびに口のなかは酸性に傾いています。食後、しばらくすると唾液が酸性を中和してくれるので、歯対策では「唾液が酸性を中和する」ための時間をつくるのが大切です。そのため、間食をとる際には、以下のことに気をつけましょう。

- 間食は時間を決めてダラダラ食べ続けないようにする
- 食べた後にうがいしたり、水やお茶を飲んだりする。
- 口の中に留まっている時間が長いもの（あめ、ガムなど）はできるだけ避ける。