



# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和7年6月号

蒸し暑い季節が近づいてきました。

暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。

熱中症にならないためにも、多めに水分を用意し、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、睡眠不足や朝食欠食だと熱中症になりやすいため、十分な睡眠と朝食の摂取も心掛けましょうね。



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣

～ 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり ～



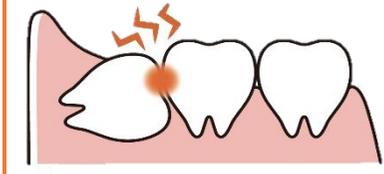
## 親知らずについて

### 【親知らずとは？】

親知らずは歯の一番後ろに生える歯で、正式名称は第三大臼歯だいさんだいきゅうしと言います。10代後半から20代前半に生えてくることが多いため、「親に知られることなく生えてくる歯」であることから「親知らず」と呼ばれるようになったと言われています。

親知らずは、生まれつき無い人がいたり、顎の大きさによって生えてくる本数や生え方に違いが出たりするなど個人差があります。「親知らずは必ず抜く」というイメージを持っている人もいますが、親知らずが真っ直ぐに生えていて噛み合わせ等に問題がなければ抜かなくても良いそうです。ただし、親知らずの生え方によっては、むし歯や歯肉炎になりやすいため、親知らずが生えてきたら、今まで以上に丁寧に歯をみがくとともに、歯科医の先生に相談しましょう。

### ◆こんな親知らずには注意！！◆

<p>むし歯になっている親知らず</p> 	<p>横向きに生えていて前の歯にダメージを与えている親知らず</p> 	<p>いつも周囲の歯肉が腫れていて痛みを繰り返している親知らず</p> 
--	--	--



## 口臭予防について



口臭の主な原因は、舌の上の『舌苔 (ぜったい)』です。

舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や細菌、食べカスなどが溜まって白い苔状になったものです。舌全体に広がってつく人もいれば、舌の奥の方に厚くつく人もいますなど、舌苔のつき方は人によって様々です。

舌苔が舌に溜まってしまう原因には、「**不十分な歯みがき**」「**唾液の分泌量の低下**」などが関わっています。特に唾液には古い細胞や食べカスなどを洗い流す働きがあるため、分泌量が減ってしまうと十分に洗い流すことができず、舌苔が溜まりやすくなります。

舌苔を溜めないためにも、「**丁寧な歯みがき**」と「**唾液を分泌させるためによく噛んで食べること**」を心掛けましょう。

また、舌苔が溜まっている場合には、舌みがきもやってみましょう。

### 〇〇〇 舌みがきの方法 〇〇〇

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す。
  - ② 舌苔がたまっている場所に舌ブラシまたは歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど**優しく**かき出す。
- ※ 1日1回、朝に行うと効果的です。



## 体臭対策について



暑くなると汗をたくさんかくため、体のおい気になることが増えてくるかと思えます。体のおい気の原因には、汗と皮脂、アカ、皮膚常在菌(皮膚にすみついている雑菌)が関わっています。特に思春期はホルモンの変化で、たんぱく質や脂質、脂肪酸などにおいのもとになりやすい成分が多く含む汗が出やすいです。誰もが快適に過ごせるように体臭対策も心掛けていきましょうね。

### ◆ 体臭予防 ◆

<p>毎日入浴し、体や頭を洗って体を清潔にする。</p> 	<p>汗をかいたら、においが出る前に汗ふきシートやぬらしたタオルでふき取る。</p> 	<p>衣服を洗濯する。</p> 
--	--	---

