

# 保健だより 7月号

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制  
保健室 令和6年7月17日発行

## “3分砂時計”で歯みがきを応援！

7月から学校の歯みがき場には“3分の砂時計”を設置しました。設置前に歯みがきタイムの実態を調べました。定時制生徒の歯みがきタイムは2分以内が2名、3分が2名、3分以上が5名という結果。ゲームをしながら磨く生徒もいました。

### (歯の数)

口の中には一般的に、親知らずを、除いた“28本”の歯が生えています。上顎に14本、下顎に14本です。合計28本。親知らずが、ある場合は計32本になります。

歯には内側と外側の面があります。3分間で、この28本の歯を磨くためにはどう磨くか考えてみましょう。



#### (磨けたかな？チェック法)

歯みがきの後、歯を舌でなぞってみて、ツルツルしていたらきれいになった証拠。ザラザラしていたら磨き残しがあると思ってください。歯は大切な臓器、将来80歳まで20本の歯を保つために、また入れ歯にしないために、年に一度の定期的な管理をすることが肝要です。

磨き方としては・・・

上顎の外側→40秒

上顎の内側→40秒

下顎の外側→40秒

下顎の内側を40秒

その後、

上顎の右奥歯10秒→

左奥歯10秒→

下顎の右奥歯10秒→

左奥歯10秒

で、ちょうど3分になります。

※一日2回は丁寧に磨くように  
しましょう。

## 夏休み中に歯医者さんへ行こう！

歯医者さんで虫歯のチェック、歯周病のチェック、歯周ポケットのチェック、歯石、歯垢の除去、ブラッシング指導などのメンテナンスをしてもらいましょう。

## 液体せっけんやシャンプーの詰め替えは洗って、乾かす！

### りよくのうきん ◎ 緑膿菌のお話

傷口が可能すると緑色の膿を出すことがあります。この原因菌が“緑膿菌”です。自然界では水の中や土壌中にも生息しています。私たちの身近な場所では洗面所、トイレ、お風呂など“水回り”で増えやすい菌です。水分には強く乾燥には弱いのが特徴です。この緑膿菌が体内で、感染をおこすと「エンドトキシン」という毒素をつくり、特に、体の免疫が弱まっている場合は、皮膚、血液、耳、目、肺、尿路、心臓弁などさまざまな場所で増殖して重大な病気を引き起こすと言います。この病気がやっかいなのは、耐性菌ができやすく抗菌薬が効かないということです。



### 緑膿菌対策 「洗ってよく乾かす」

液体せっけんやシャンプーの「継ぎ足し」を日常的にしている人が多いかもしれません。「継ぎ足し」を繰り返すとボトルに少しずつ水が溜まっていき、これが緑膿菌を増殖させる原因となります。きちんと手を洗ったつもりでも、シャンプーでスッキリしても、かえって緑膿菌に汚染されているかもしれません。

石けんやシャンプーを使い切った後はボトルの内部を洗って、よく乾かしてから新しいシャンプーを入れるようにしましょう。ボトルは交換用として2本あるといいですね。固形石鹸の場合もよく乾かして使うようにしましょう。



## 白湯(さゆ)の効果

50度から60度の湯

最近、白湯（さゆ）がブームです。コンビニに行ってみると、ほっとドリンクのコーナーに白湯（さゆ）がたくさん並べられていました。白湯（さゆ）の効果として、消化機能アップ、便秘解消、冷え性改善などがあるようです。さらに、副交感神経の活動が優位となる、つまり「リラックス神経」に働くということが分かっています。

では、飲み方はどのように？白湯（さゆ）の効果をもっと発揮させるには、満腹時でなく空腹時に飲んだ方がいいそうです。健康法の参考にしてはいかがでしょうか。