



げんき6月号



唐津工業高校保健室 2026

6月4日は「むし」にちなんで、「むし歯予防デー」として知られています。本年度、佐賀県健康福祉政策課 主任歯科衛生士 森内あおい様を講師としてお迎えし、1年生を対象に歯科講演会を実施しました。若い時にはなかなか気付きにくいのが歯や歯肉の健康の大切さです。今月号では、「歯科講演会」のを振り返りながら、みなさんに知っておいてほしい内容をまとめてみました。

むし歯と歯周病の違い

むし歯

歯に穴があく
歯そのものの病気

歯周病

歯を支えている
歯ぐきや骨の病気

むし歯予防に効果的な3つの方法

むし歯菌を減らす

- しっかり汚れを落とす
- よく嚙んで唾液を出す



むし歯菌の活動を抑える

- 砂糖が多い飲食を控える
- ダラダラ飲食をしない



酸に負けない歯を作る

- フッ化物で歯を強化する
 - ・フッ化物入りの歯磨き粉 (1450ppm) たっぷり使用
 - ・フッ化物洗口を取り入れる

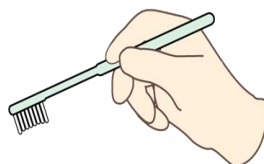
大切な「歯」を守るためにできること！

★歯ブラシは1カ月ごとに交換を！！



毛先は広がり、上手く汚れを落とせなくなり、乾燥させても菌が繁殖してます。

★歯ブラシは鉛筆持ちで



歯みがきの圧を調整しやすく細かく動かすことができます。優しく、優しく。

★フロスを使おう！



歯垢は歯ブラシだけでは落ちません・・・。

Tooth Wear とは？

(トゥースウェア)



年齢とは関係なく発症する、歯がすり減ったり溶けたりする病気です。

☞ Tooth Wear の種類は3つ！

●摩耗 (まもう) : 歯磨きなどによるすり減り



歯みがきは圧を強くしない

※「みがく」より「なでる」

●咬耗 (こうもう) : 歯ぎしりや食いしばり、
硬い物を食べることによるすり減り



マウスピースの作成・装着

●酸蝕 (さんしょく) : 飲食物の酸や胃酸などで
歯の表面が溶ける、歯が薄くなる、歯が短くなる
などの特徴あり



酸性の強い飲食物を減らす

(炭酸飲料、スポーツドリンク等)



～食のトビラ～

麦茶の効能ってすごい！

今夏は水筒に
麦茶を持って
きませんか。

① 熱中症予防・水分補給

麦茶はミネラルを含んでおり
余分な水分や体内の熱を排出
し体温調節を助ける。



② 胃腸の保護

麦は胃腸の粘膜を保護する効果あり
特に、夏場の冷たい飲み物で胃腸が
刺激されやすい時におすすめ。

③ 抗酸化作用

麦茶にはポリフェノールが入っていて
体の酸化（さびつく）ことを防ぐ作用
がある。

④ ストレス軽減

麦茶には GABA が含まれているため
イライラや不眠の緩和にも役立つ。

⑤ 血流＆冷え性改善

血液をサラサラにして血流を改善する
作用あり。血圧上昇や冷え性改善にも
役立つ。

⑥ 便秘改善

大麦に含まれる水溶性・不溶性繊維の
バランスにより、便秘改善に
つながる。

