

ほけんだより 6月

令和8年 6月 2日
加須東中学校 保健室



歯みがきで健康な歯を



雨の日が続き、じめじめとした梅雨の時期です。蒸し暑くなったり、肌寒かったりと、気温の変化が1日のなかでも大きく体調を崩しやすくなります。早く寝る、朝ごはんを食べる等、生活習慣を整えるようにしましょう。また4日～10日は歯と口の健康週間です。5月の歯科健診の結果を振りかえり良い歯と口の健康について意識してみましょう。



歯科健診の結果について…



めざせ！むし歯ゼロ！

5月7日に全校生徒対象に歯科健診が実施されました。むし歯や歯肉炎のお知らせをもらった人は早めに治療を始めましょう。「歯みがき不足」はむし歯だけでなく歯肉炎にもつながります。また、歯肉炎は悪化すると歯を支える骨が溶けて歯周炎になる恐れがあります。

給食後の「歯をみがこう」の音楽の間は、歯みがきに全集中しましょう！

指摘された人数	3年	2年	1年
むし歯	29	16	9
歯みがき不足	6	6	11
歯肉炎	17	9	9



学校歯科医の新井先生から歯科健診を終えて、コメントをいただいたので紹介します。

★口呼吸(舌突出癖と指摘された生徒へ)

→鼻呼吸で十分な酸素が取り込めないと口呼吸になります。口呼吸ではあごの骨がうまく成長できず受け口になります。歯並びをよくするためには、鼻呼吸ができ舌の位置が正しく、口唇が自然に閉じられることが大切です。

★歯みがきの習慣

→正しい生活習慣ができ計画的に毎日が過ごせていますか？歯みがきの時間は計画に入っていますか？また、中学生は歯科医院に1人でも通院できます。フッ素塗布やシーラントなどむし歯の予防での通院にも行きましょう。

★矯正治療について

→矯正治療は見た目の要素よりも機能性と清掃性の観点から判断します。先天性欠損や傾斜埋伏の指摘をされた生徒はレントゲン検査や適切な処置が早期に必要です。

歯科健診で「問題なし」と判定された人も、かかりつけの病院で半年ごとに予防の相談に行きましょう。

疾患を治す歯科医療から病気にさせない受診を目指しましょう！

しっかり予防 しっかりケア ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



衣替えの季節です

長袖から半袖に替えるだけでなく、下着を着ることで汗を吸い取り、服のなかの温度を下げて涼しくなります。においの原因も解消されるので、下着を着た方が快適です。気温に合わせて調節しましょう。また、汗をふくタオルも持ち歩くようにしましょう。



食中毒も感染症も 予防は手洗いから

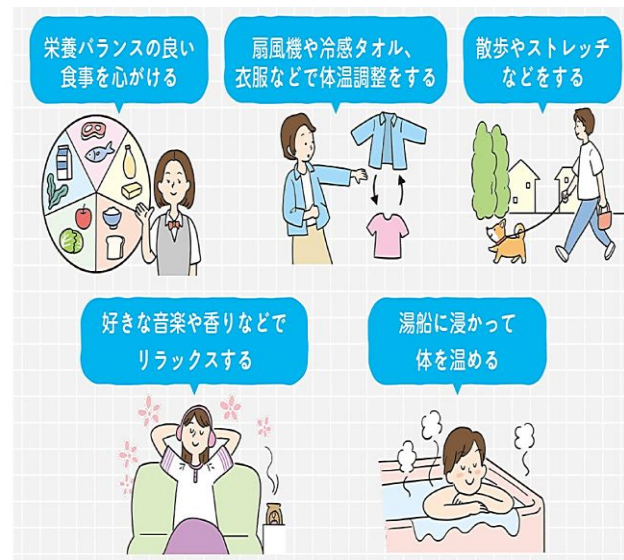


もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



今年になってから国内で麻疹(はしか)の感染報告が急増しています。麻疹は感染力が極めて強く、インフルエンザの10倍だそうです。発熱、咳、発疹の他に口腔内に白い斑点(コプリック班)がみられるのが特徴です。心配な症状が見られたときは、事前に医療機関に電話相談をしてから受診してください。

