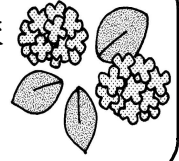


ほけんだより 6月

加須市立大利根中学校
令和5年6月
保健室 No.3

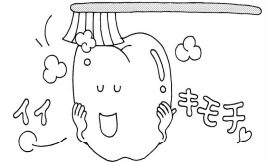


令和5年度 歯と口の健康週間標語

『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

4月に行われた歯科健診の結果で、全校でむし歯が見つかった人が2%に対して、歯肉炎の人は16.9%でした。給食後の歯みがきはしていますか？むし歯、歯肉炎予防のためにも歯みがきをしましょう。何より、歯をみがくと口の中がスッキリして、気持ちがいいものです。



歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯肉はうすいピンク色で、ひきしまっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯肉の間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。



歯周病はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していきます。そのため、歯みがきで歯垢を取り除くことと、歯肉のセルフチェックをすることが大切です。

歯肉炎とは

このイラストの①の状態が、歯肉炎です。歯と歯肉の境目にたまった歯垢の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。軽度の炎症であれば、ていねいな歯みがきで症状を改善することができます。しかし、症状が進んで、②の「歯周炎」になってしまうと、歯を支える骨が溶けてしまい、最悪の場合は、③のように歯が抜けてしまいます。

歯肉炎もむし歯も直接的な原因は歯垢ですから、予防のためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいにみがいて落とすことが大切です。

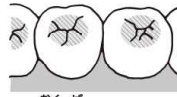
歯肉のセルフチェック

★  <健康な歯肉>		<歯肉炎> 
うすいピンク	色	赤っぽい
ひきしまっていてピチピチしている	感 触	はれていてブヨブヨしている
歯と歯の間にしっかり入りこんでいる	かたち	丸く厚みがあってふくらんでいる
出血しない	出 血	指で押したり歯みがきで出血する

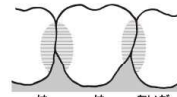
歯みがきのチェックポイント



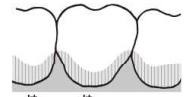
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

これからの季節 「万全」で臨む!

熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



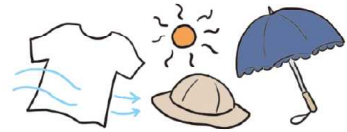
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

*** 引き続き感染症予防にご留意ください ***

先月、加須市内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖をした学校があるようです。天候も不順で日によって気温の寒暖差もある中での体育祭練習なので、体調も崩しやすくなっています。何より睡眠を十分とるようにして、体調管理を心がけましょう。また、手洗い・うがいなどの感染予防対策も忘れずに…。さらに熱があるなど体調が悪い場合は無理をせず、早めに医師の診察を受けるようにしてください。