

早くも梅雨入りするようです。じめじめした気候が続きますが、気持ちよさをかきこいで過ごしたいですね。早寝・早起き・朝ごはん、こまめな水分補給で笑顔の時間を増やしましょう。
今月は、歯の健康と意識する月間です。表面(12月)に現2年生で行った歯科講話の質問に対する歯科技師の神尾先生からの回答と載せています。今月はぜひ表面も読んでください。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間です

5月に行った歯科健診では、「汚れが残っているから丁寧に歯みがきしな」と言われていた人が多くいました。生涯の健康のために、歯はとっても大切です。給食後の歯みがきもぜひ行ってください。

知らないうちに、ゆっくりと進行していく……



歯肉炎	歯周炎(軽度)	歯周炎(重度)
細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を引き起こします。	細菌が歯を支える骨(歯槽骨)を破壊していきます。	炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。
この段階では、自覚症状はほとんどありません。	こまめに進行して(じめて、歯ぐきの腫れや出血といった)自覚症状が現れます。	対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合には抜けこします。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

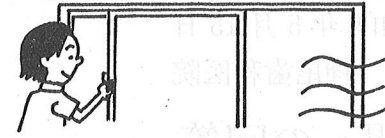
抜けた歯は元には戻りません。
歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

よく噛むと良いこと

- 歯・口の病気を予防
- 食べすぎ(肥満)を予防
- 味覚が発達する
- 言葉の発音が良くなる

「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、室内では風通しも重要!

2 こまめに水分+塩分補給



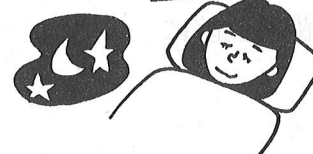
汗をかくと、ミネラルや塩分も一緒に失われます。スポーツドリンクなどの活用を。

(ほかにも…)

ハンカチの他に汗ふき用タオルがあると◎



3 体調を整える



早寝・早起き・朝ごはん!

4 具合が悪いときは活動を控える



途中で異変を感じたときは、すぐに活動を中止し、休養や応急処置にあたります。
絶対!



水分摂取が足りない人、たくさんいります!

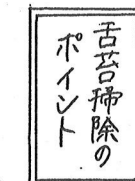
1日の必要量



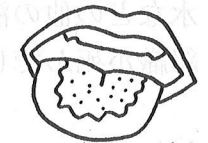
がんばって 1.2L 摂ろう!

あれ? もしかして、舌苔? それ、舌苔のせいかも

舌をべっぴんとしてみてほしい。きれいなピンク色ですか? もし黄色、白いものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。



- ①一番たまっているのは朝起きるとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ②専用のブラシを使うと効果的。口を大きく開けて舌を出し、ブラシが奥から手前へ、なぞるように掃除します。



きれいな舌はフレッシュな息と自信を持って生活しましょう。



健康診断結果「要受診」者の処置状況

	1年	2年	3年	全体
視力	33%	33%	23%	30%
眼科	50%	100%	0%	43%
耳鼻科	50%	27%	12%	27%
歯科	0%	0%	0%	0%

耳鼻科・眼科・内科の項目は、水泳で悪化したり、危険を伴うケースがあるので、水泳の授業が始まる前に必ず受診してください。

◇「耳垢」は自己除去すれば良いのですが、異常な量の確認していただくために受診が必要です。

◇歯科は状態の悪化が心配です! できたら早く診てもらってください!

全員OK!
もう少し!
ちょっと心配!
まだまだ!