

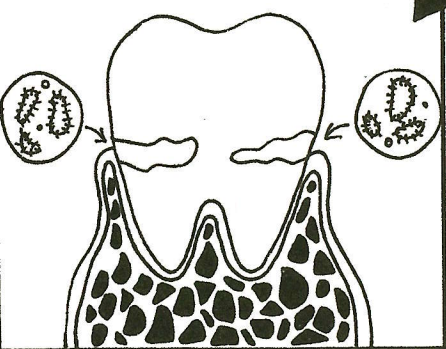
ほけんだより6月

大田区立石川台中学校
保健室 R6.6.14

そろそろ梅雨入りするそうです。ジメジメする日が続きそうですが、気持ちはずわやかに過ごしたいですね。"早寝、早起き、朝ごはん"こまめな水分補給で元気に過ごしましょう。今月は歯の健康を意識する月間です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいますかもしれません。この機会に、歯みがきを見直してみよう。

6がっは、歯と口の健康を意識する月間です

歯周病は歯垢にいる歯周細菌が原因で炎症を起して歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっていると言われている身近なものです。

歯肉炎	歯周炎（軽度）	歯周炎（重度）
細菌が歯と歯のすき間に入り込み炎症を起します。	細菌が歯を支える骨である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。	ここまで進行しはじめると歯ぐきの腫れや出血など自覚症状が現れます。	歯ぐきが遅くとも歯がぐらぐらしはじめ、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯周病は、歯を失う原因NO.1とも言われています。

でも歯周病にならないための2つの技があります。

技1. 毎日のはみがきで歯垢をきちんと落とす

お口のフツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこまめに優しく動かす
- 歯ぐきは45度の角度であてること

技2. 定期的にプロにも診てもらおう

- どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れがあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう！

歯ブラシのお手入れをしていますか？

みなさん、歯みがきがきつた後はきちんと歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意!! 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。歯ブラシのお手入れのポイントを確認しましょう。

お手入れのポイント

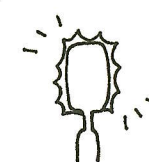
- ①流水で洗い流す
- ②風通しの良い場所に保管する
- ③定期的に変換する



汚れや細菌は根元に残りやすい要チェック!!



濡ったままだとカビや菌が繁殖しやすいです。



背中側から毛先が折れたり交換しよう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

私たちの身体は暑いと汗をかきまわす。この汗が皮膚から蒸発するときに身体の熱と一緒に逃がして体温を下げ熱中症を防ぎます。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく体に熱がこもるため熱中症になりやすくなってしまいます。

6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期です。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分の補充や休憩など基本的な熱中症対策を徹底してください。

健康の保護し、かつ快適に学習する上で維持することが望ましい教室温度
17℃以上 28℃以下

クイズ 歯にいいものは何でしょう



答えは再生。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。目も少しのケがなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯はどうでしょう。

乳歯が抜けると永久歯が生えてきますが人間の歯が生え変わるのはその一回だけです。むし歯になったところを削ったり、ケがで欠けたりするとも、その歯は自分で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる「歯」ずっと一緒にいられるように大切にしてあげてくださいね。

保健室利用の仕方について

- 担任、もしくは各教科担任に申し出て、保健室利用カードを書いてもらって来室しましょう。ベロンの紙だよ
- 急を要する場合以外は、休み時間内に処置が済むよう余裕を持って来室します。
- ベットの使用は1時間を限度とし回復の見込みがない場合は早退です。
- 学校でケがしてしまったり... 保健室では簡単な応急処置を施します。帰宅後は必要に応じて病院に行きましょう。

みんなの保健室です。ルールを守って利用しましょう!!

