

# ほけんだより 6月

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和3年6月1日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

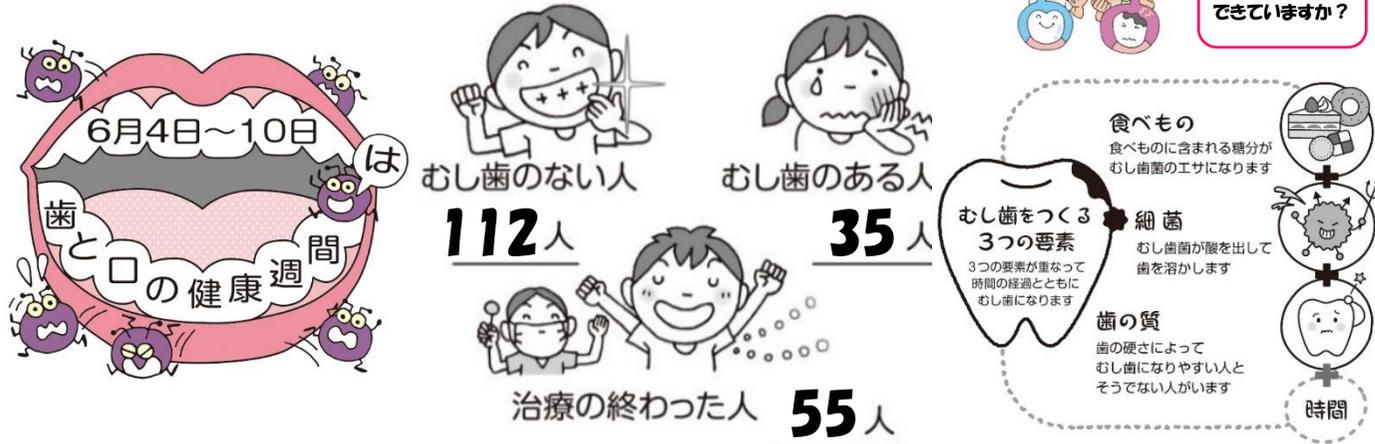
6月は蒸し暑かったり、肌寒くなったりと気温の変化が激しい季節です。体の調子をくずさないように生活リズムをしっかりと整えましょう。  
今月は体育祭があります。熱中症にならないように、水分をしっかりとるとともに、手洗い・うがいなどの感染予防もしっかり行いましょう。



**6月の保健目標**  
歯と口の健康に気をつけよう

**6月の安全目標**  
梅雨時の安全な過ごし方を考えよう

## \*今年度の歯科検診の結果をお知らせします\*



6月1日に、歯科検診の結果を実施した生徒全員に配付しました。「2」「3」の欄に○印があった人やその他の所見の欄に「要受診」「CO要相談」の記載がある場合には、早めにかかりつけの歯科医院にて、歯の治療をお勧めします。また、「0」「1」の欄に○印があった場合でも、気になる部分や症状がある場合は、積極的に歯科医院を受診しましょう。

※ CO 要相談…「CO(要観察歯)」の中でも、「歯と歯の間や詰め物の下の着色の変化」、「COが多数見られる場合」などは、歯科医院での専門的な管理が必要で検査をすすめられます。



健康診断へのご協力、ありがとうございます。検査が終わった項目から結果を通知しております。受診が必要な場合は、なるべく早めに専門医への受診をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニングとあって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもありますが、その際は学校にご連絡ください。

全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。

**もうすぐ夏本番** …暑さに慣れておこう！…

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

- (暑さに慣れるには…)
- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
  - 2 冷房は控えめにする
- やや暑いところでややきついと感じるくらいがポイント！
- 本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

## ペットボトルに隠されたワナ

直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

- × 開けたら早めに飲み切ろう
- × 暑い部屋に置きっぱなしにしない
- × 破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



## 6月の保健行事について

### 生きる教育講演会

- 1 日時：令和3年6月8日(火) 2・3校時
- 2 対象：2年生
- 3 講師：龍ヶ崎済生会病院 陳 央仁先生
- 4 内容：「自分を大切に生きていくために～君は愛されるために生まれた～」



裏面は歯肉炎特集です。ぜひご覧ください。

# 自覚症状がないままに進行する「歯肉炎」!

思春期では、ホルモンバランスの変化により、歯肉炎が発症しやすくなります。歯肉炎は、何か月も、時には何年もかけて静かに進行し、成人になったときに歯周病へと移行するリスクが高まります。軽度の歯肉炎は、生活習慣の心がけで改善することができます。新型コロナウイルス感染症の流行により、歯科健康診断も2学期以降となりますので、各自で予防に努めましょう。

## STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

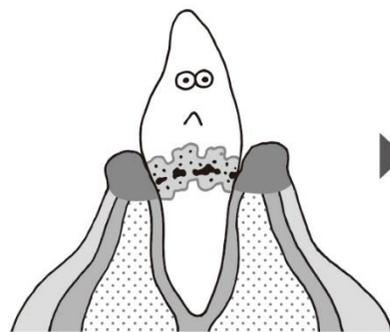


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

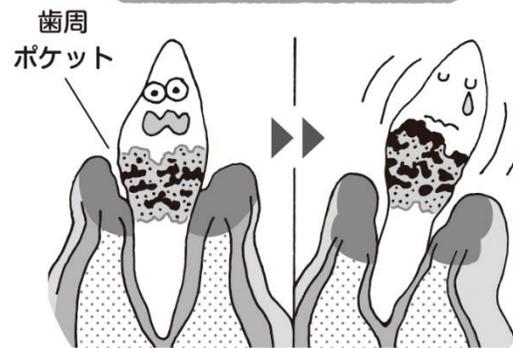


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

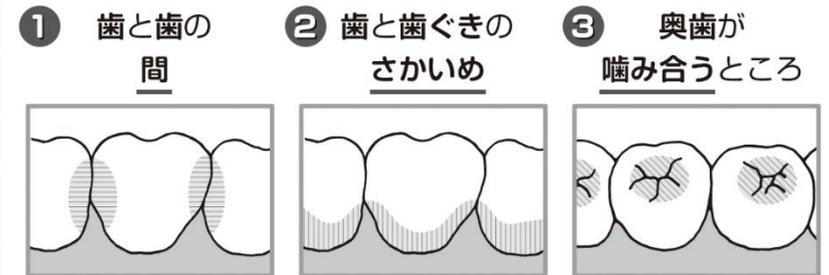
歯が抜けることも!!

セルフケアで / STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

コツ みがき残しが多いのはココ!



プロケアで / STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます