

# 6月のほけんだより

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和4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**

## 6月の健康診断について

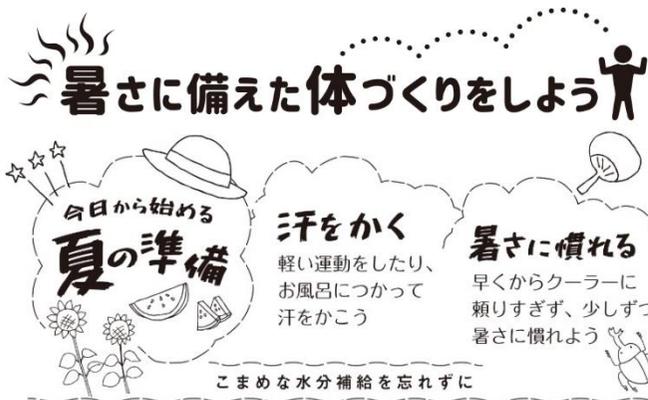
検査項目	実施日	対象	備考
尿検査 (一次)	6月 2日(木) 6月 3日(金)	生徒全員	・6月1日(水)に容器を配付します。 ・6月1日(水)に配付した別紙の文書をお読みください。
歯科検診 (予備日)	6月 8日(水)	未実施者	・歯を丁寧にみがきましょう。
心電図検査 (予備日)	6月 13日(月)	未実施者	・問診票は事前に提出いただいています。 ・検査前の運動は避けましょう。
尿検査 (二次)	6月 21日(火) 6月 22日(水) ※ 今年度最終日	対象者 未提出者	・二次検査対象者のみ、前日に容器を配付 ・未提出者は、6月1日(水)に配布された容器を使用してください。 ・今年度未提出の場合は、かかりつけ医にて実施していただくこととなります。(自費で検査を受けていただくこととなります)

※ 内科検診・歯科検診の未実施者は、保護者の方引率で病院を受診していただくこととなります。  
お子さんを通して、後日未実施者へのお知らせをお渡しします。(事前予約制・費用はかかりません)  
【内科検診：たきもとクリニック(0291-39-5550) 歯科検診：岩間歯科医院(0291-34-1818)】

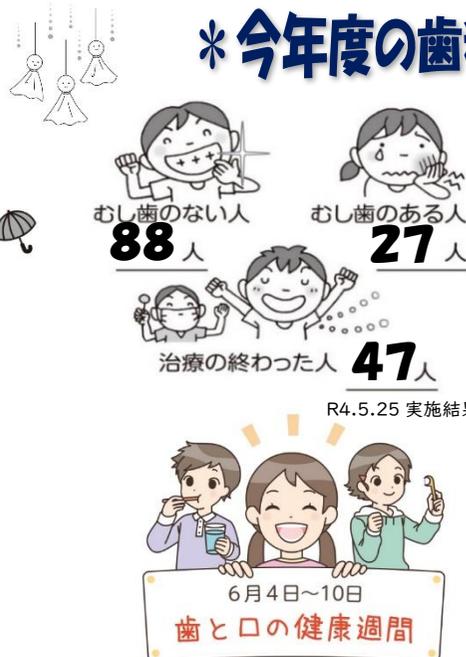
## 6月の保健行事

生きる教育講演会

- 日時：令和4年6月7日(火) 2・3校時
- 対象：3年生
- 講師：龍ヶ崎済生会病院 陳 央仁先生
- 内容：「自分を大切に生きるために  
～君は愛されるために生まれた～」



## \*今年度の歯科検診の結果をお知らせします\*



6月1日(水)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「CO要相談」「要注意乳歯」「歯石」等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○印があった場合や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要相談とは…「CO(要観察歯…むし歯になりそうな歯)」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。  
要注意乳歯とは…抜くか抜かないかを慎重に検討すべき乳歯です。歯並びに影響することもあるので歯科医院で相談しましょう。  
歯石とは…歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。

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いって、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。

## 歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。  
もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！  
悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

## 体育祭まであと少し！

今週末は体育祭です。暑い中での練習でたくさん声を出したり、動いたり疲れが溜まっている人も多いと思います。本番まで元気に過ごせるように、次のことを確認しましょう。

- 睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにする。
- 3食しっかり食べる。(特に朝ごはんは一日のエネルギーの源なので、必ず食べましょう)
- こまめに水分を補給し、熱中症にならないように気を付ける。(苦しいときはマスクを外しましょう)
- 準備運動やストレッチをして、ケガを予防する。
- つめの長い人は必ずつめを切る。

裏面は「歯と口の特集」です。ぜひご覧ください。

# 歯を守るための戦い

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



**歯周病**

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

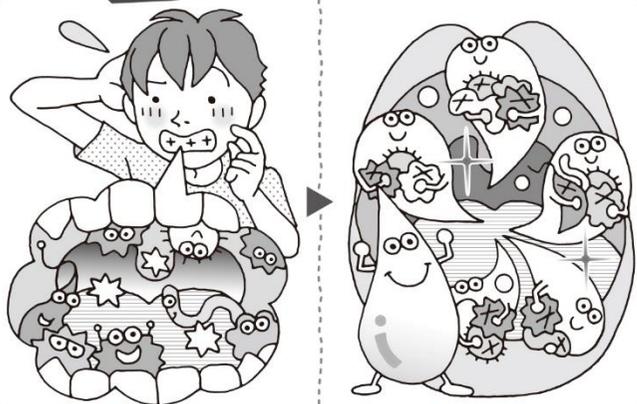


**むし歯**

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。戦いに勝利し、健康な歯を守りましょう。

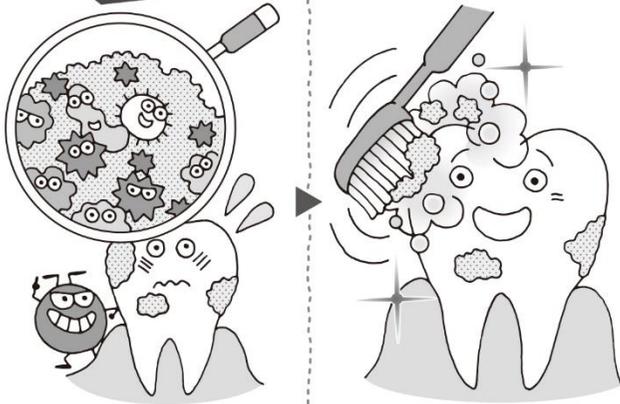
## 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

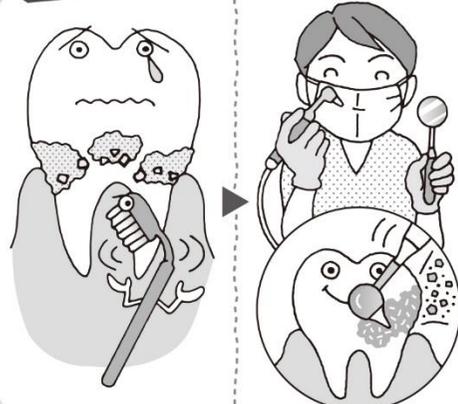
## 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

## 歯石 vs 歯医者さん

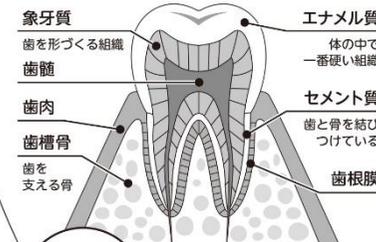


取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

知っておこう

## 歯の構造



象牙質  
歯を形作る組織

エナメル質  
体の中で一番硬い組織

むし歯をほっておくくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

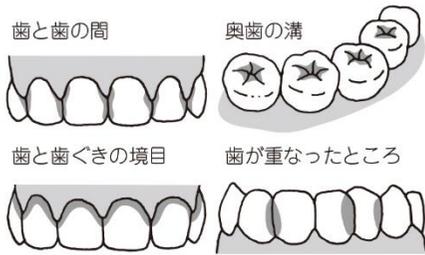
### だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

### 歯みがきのポイント!



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### 定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

あれ? もしかして、くち臭い...?

それ、舌苔のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか? もし黄色っぽ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。

きれいな舌 & フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう!

舌苔掃除のポイント

- 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- 専用のブラシを使うと効果的! 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。



80歳になっても



歯20本以上をめざそう!

むし歯ゼロをめざそう!



意外に重要

## 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。



はみ出してない?

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



1カ月も経たないうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。