

# ほけんだより 6月

県立荇田高校  
保健室  
R3年6月号

暑くなったり寒くなったり、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。涼しい日には肌着を重ねるなどして、上手に体温調節をおこないましょう。暑くなる日も増えてきました。水分をこまめに摂って熱中症を予防しましょう。



歯科検診が残り1年生のみとなりました！

検診を受けた人には全員、結果を渡しています。結果はいかがだったでしょうか？むし歯や疾患があった人はそのままにせず、ぜひ受診をしてください。健康できれいな歯を保ちましょう！



## STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

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…

**歯が抜けることも！！**

- 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

**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本ずつついでにねいに。

**ポイント** みがき残しが多いのはココ！

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

**定期的な 歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきしても、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。

早く見つければ治すこともできます

## 歯科検診を終えて・・・

今回の歯科検診で、歯肉炎や歯石沈着と診断された人が多くいました。むし歯や歯周病になる前に、毎日の歯磨きをしっかり丁寧にしていくことが大切です。



## 水泳が始まります！

水泳が始まる前に、眼や耳の病気がある人、または体調不良が続いていたりする人は受診をしておきましょう。楽しく安全に行えるよう、ほけんだよりをよく読んで準備をお願いします。



### \* 生活習慣を整えよう \*

- ・食事をしっかりとる。
- ・日中活動して暑さに慣れておく。
- ・睡眠を十分にとる。

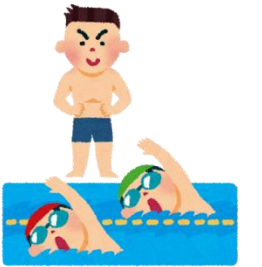
### \* 治療中の病気や怪我は大丈夫？ \*

- ・体調不良が続いている人、病気や怪我で治療を行っている人はかかりつけの医師へ相談しておく。



### \* 朝起きたら、まず健康チェック \*

- ・熱っぽい、下痢、睡眠不足は要注意。無理をしない。
- ・必ず朝の健康調査に回答してから登校する。



### \* 楽しく安全に行うために \*

- ・ピアスやネックレス等のアクセサリーをつけない。怪我につながり危険。

## 熱中症 対策をしながら

感染症を **予防** しましょう！

### マスク熱中症に注意！

マスクを着用することで、マスク内の温度が上がるため、のどの湯きに気付きにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給を！！

