

ほけんざり 6月

山武市立蓮沼中学校
保健室
NO.6 令和3年6月1日

雨の日は、寒さよりも蒸し暑さを感じるようになり、夏に向かって季節が変わってきていることを実感します。この季節は、天気が不安定で体調を崩しやすかったり、暑さに体が慣れていないため熱中症になりやすかったりします。十分な睡眠と3度のバランスよい食事、適度な運動、そしてこまめな水分補給で、この梅雨の時期を乗り切りましょう。また、6月は「歯と口の健康週間」があります。歯と口の健康について考え、意識して生活しましょう。



「一生を共に歩む自分の歯」

後悔しないように、
歯と口の健康について考えよう

こんな人は要注意！むし歯になりやすい習慣



ハミガキを丁寧^{ていねい}にしていない

歯に付いている白いかたまりは、歯垢（しこう）と言ってむし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけでは取れません。ハミガキでしっかり取り除きましょう。



だらだら食べている

むし歯菌は、食べ物に含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしていきます。だらだらと食べていると、口の中が酸性に傾いている時間が長くなるため、その分むし歯になりやすくなります。

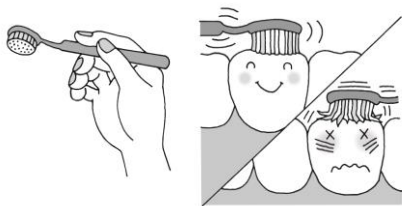


あまり噛まず^かに食べている

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液は、よく噛んで食べるとたくさん出ます。普段から噛みごたえのあるものを選んで食べたり、一口30回意識して噛んだりして、だ液をたくさん出しましょう。

上手に磨くポイントは！

今日から実践



歯ブラシは鉛筆の持ち方で持ち、毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。



小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨きましょう。




鏡を見ながら、磨きたい部分にしっかり毛先が当たっているか確認しながら磨きましょう。

歯肉の健康も考えよう

歯を失う原因で一番多いのは、むし歯ではなく歯周病です。

歯科検診では、歯肉の状態が良くない人が34人。そのうち13人が受診が必要と診断されました。鏡で自分の歯肉を確認してみましょう。

健康な状態

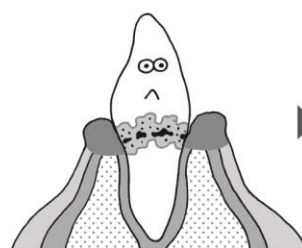


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

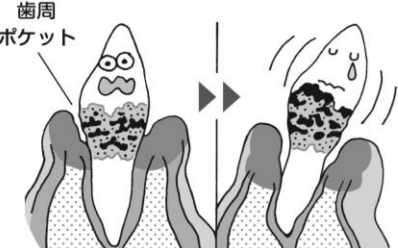


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

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！！

コロナ対策もしっかりね！

給食後のハミガキで気をつけること

ハミガキはとても大切です。しかし、コロナのことを考えると少し不安になってしまう人もいるかもしれません。そこで、みんなが安全に・安心してハミガキができるよう、学校ではコロナ対策として以下の約束を守ってハミガキをしましょう。

なお、この約束は、保健委員会でクラスにも掲示しますので、時々確認しながら、しっかり守れるようにしましょう。そして、クラス全体で声をかけあって、安全にハミガキができる環境を作っていきます。

- ◆十分に換気された場所でハミガキをしましょう
- ◆なるべく口を閉じながら、黙ってハミガキをしましょう
- ◆友達と向かい合ったりせず、人のいない方を向いてハミガキをしましょう
- ◆流しが密にならないように、離れて待ちましょう
- ◆口の中の泡やうがいした水は、できるだけ低い位置から、そっと流しに吐き出しましょう
- ◆歯ブラシを洗うときは、水が飛び散らないように十分気をつけましょう
- ◆ハミガキ後は、石けんでよく手を洗いましょう

