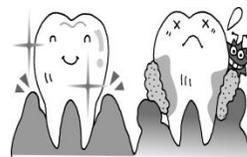


# ほけんだより 6月

平成28年6月6日  
西脇中学校 保健室

雨で肌寒い日がある一方、天気がよいと、夏のように暑くなる日もあります。6月から夏服に替わっているのに、肌寒い日には肌着を重ねるなどして、上手に衣服の調節をして、体調管理をしましょう。

6月21日は「夏至」。昼間の時間がもっとも長くなる日、いつもより活動的になれる気がします。部活動など、放課後を有効につかいましょう。ただし、帰る時間は遅くなり過ぎないように気をつけましょう。



世界で一番患者数が多い病気は… **歯周病** です

## 歯周病とは？

歯と歯ぐきの中に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

## 歯周病 ○・×クイズ

- 大人がなる病気だよな？** → **×**

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- むし歯ほどこわくないでしょ？** → **×**

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 歯周病は治るから大丈夫？** → **×**

骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- たばこって口の健康に関係するの？** → **○**

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

### 歯周病には セルフケア × プロケア 2つのケアで予防

**セルフケア**

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずにいるいろいろなものを食べる

**プロケア**

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

歯みがきが「面倒くさい…」人の

## ♪ 歯みがきタイムのススメ♪

**ススメ①** ○○しながら歯みがきタイム

「好きな音楽を聞きながら」でもいいよ。でも、きっちり意識してみがこうね

**ススメ②** みがき順を決めて歯みがきタイム

みがく順番を決めて習慣化しよう

**ススメ③** 舌でチェックして歯みがきタイム

ヌルヌル・ザラザラしてないかな？ 歯がツルツルだと達成感があるね

## 歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

## 歯みがきの応用編

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

## 【6月の保健行事】

- ① 6/6(月) 心電図検査  
1年生…9時～
- ② 6/7(火) 酔い止め催眠  
3年希望者のみ…放課後
- ③ 6/9(木) 尿検査2次(1日目)  
10(金) 尿検査2次(2日目)  
[尿検査1次未提出者も含む]

※心電図検査・尿検査の結果は、結果がわかり次第お知らせします。

