



令和5年6月28日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.3

じめじめした日が続いています。気温差も大きく、体調管理が難しいですね。期末テストが終わり、これから市長杯等の大会に向けて、部活動にも力が入ります。睡眠、食事をしっかり取り、生活リズムを整えることが、これからの季節を乗り切る秘訣になります。



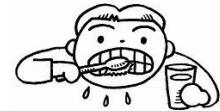
## 歯と口の健康を守ろう『歯みがき強化週間Part2』実施中です

歯科検診では、学校歯科医の先生からむし歯の他「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立つ子がいる」などのコメントをいただきました。中学生の時期は、日々の忙しさや生活習慣の乱れから、歯の衛生状態が悪くなる傾向にあります。むし歯だけでなく、歯肉炎も増加します。

葵中学校では、毎日給食後に歯みがきをしています。しかし、取り組み状況は人によって異なる様子だと保健委員からの声がありました。そこで、保健委員会の企画で、葵中生の歯と口の健康を守るために、6月初旬と下旬に1週間ずつ、『歯みがき強化週間』として活動しています。Part2は「ていねいな歯みがきを習慣づけよう」という目標を保健委員が決めました。

Part2 6月26日(月)～30日(金)

「ていねいな歯みがきを習慣づけよう！」



### 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

みがいてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。



### 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯みがきのコツは、歯ブラシの当て方にあります。

歯ブラシの当て方に注意して、正しい歯みがきをめざせ!



### 歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度まで進行していることもあります。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

# 痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～



歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。歯は“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、プロの力を借りて、口腔ケアをしてみたいはいかがでしょうか。

## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

### のどが渇く前に給水する

「のどが渇いた」と感じたとき、すでに体は脱水状態になっています。体を動かす前の給水がとても効果的です。



### こまめに給水する



給水してから腸で吸収されて体の水分になるまで、20分位かかります。

常に体の水分量を保つために、一度にまとめて飲むのではなく、1時間に2～3回の給水が効果的です。

### 1度の給水は

**200mlが適量**

大量の水を飲むと、うまく体内に吸収できなかったり、一時的に血液が薄まって疲労を感じたりすることもあります。ゴックン8回給水すると、200mLくらいになります。

## ☆水分補給は1日あたり1.2L = 1回に200mL (ゴックン8回) !

### <保護者の方へ>

- ◆定期健康診断結果は、異常の疑いがあった場合に「お知らせ」の用紙を配付しています。早めに受診をして、主治医の先生に相談しましょう。
- ◆お知らせのない生徒は、異常なしです。
- ◆5月18日の歯科検診のみ、全員に結果のお知らせをお渡ししました。治療が必要な人は、早めの受診をお願いします。
- ◆継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、医院名・状況をご家庭で記入して、提出していただければ結構です。
- ◆健康診断を欠席した場合は、学校医へ受診する案内をお渡ししました。まだ受診できていない場合は、早めに健診を受け、結果を学校へ提出してください。



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう