

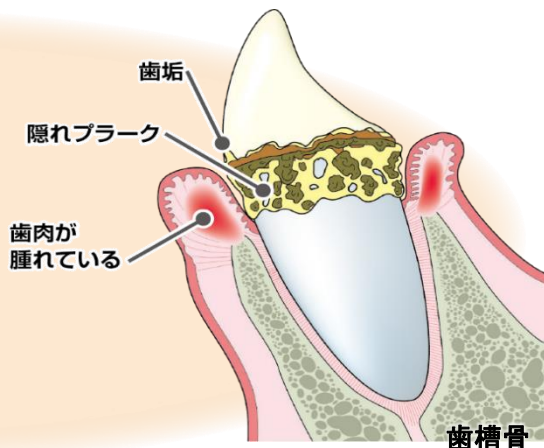
歯肉炎に気をつけよう！

今年度の歯科検診の結果、歯肉炎の生徒が219名（25%）いました。中学生の時期は、日々の忙しさや生活習慣のみだれから、歯の衛生状態が悪くなる傾向にあり、歯肉炎が増加します。

歯肉に歯垢が接していると、歯垢の中の菌（歯周病菌）がつくる酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色からこい赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨（しそうこつ）まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



歯肉炎やむし歯を予防するには

食後のていねいな歯みがき
(とくに夜寝る前)

鏡やフロス、
舌でのチェック



おやつは時間と量を決めて

だらだら食べ
はむし歯のもと



食べるときはよくかんで

かんで、だ液を
たくさん出そう



歯みがき強調週間 (6月27日～6月30日)

保健委員会主催！

ゴールデン歯ブラシカップ

自分の歯みがき目標を立てましょう。給食後の歯みがきをみがき残しがないように意識し、目標を達成できるようにていねいにみがきましょう。

給食後に歯みがきをするには、まず歯ブラシセットを準備しましょう。



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、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、3～6か月に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、歯のクリーニング、歯みがきの仕方でもチェックしてもらえます。歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロの助けを借りて、口腔ケアをしてみたいかがですか。



水筒、タオルを持ってこよう!

「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。

保護者の皆様へ

▼健康診断の結果について

- ①尿検査の結果、異常のある人にはお知らせをお渡ししています。お知らせのない生徒は、異常なしです。
- ②健康診断の結果、受診のお知らせをお渡ししていますので、早めに受診をして主治医の先生に相談しましょう。
- ③5月25日に歯科検診が終了し、すべての健康診断が終わりました。全員に「歯科健診結果のお知らせ」をお渡ししました。治療が必要な人は、早めに受診をしましょう。

保健日よりカラー版は、こちらから→

