



# 保健だより6月

今月の目標：疾病治療の継続をしよう。歯を大切にしよう。

山高保健室 NO. 3 R1. 6

尿検査・内科検診・視力検査・身体計測が終了しました。このほか1年生については、心電図検査・胸部X線検査、1, 3年については聴力検査を実施しました。病院受診の必要のある人には「受診の勧め」をお配りしています。

早めの受診をお願いします。6月には全校生徒対象の「歯科検診」があります。歯磨きをきちんと（3分程度）してください。また、該当生徒対象の「眼科検診」があり、これで今年度の健康診断は終了です。

全ての健康診断結果については7月の保護者懇談時に生徒一人一人にHR担任から配付していただく予定です。

「今月の目標の1つは歯を大切にしよう」です。



将来もずっと

## 健康な歯でいるために



### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

#### 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

### 将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



#### 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがを残しをキエック

### 歯が欠けた！ 抜けた！

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！



#### 歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

# 6月の行事予定

6月3日(月) 午前中  
歯科検診(全校生徒)  
6月13日(木) 14時~  
眼科検診(該当者)

6月は「雨の日」が多くなります。  
十分注意してください。



雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かさで隠れて見にくかったりします。



## こんなことに気をつけて。

☛ 下ばかり向いてない? かさは前が見えるように持ちましょう

☛ 道路を渡るときはかさを上げて周りをよく見てから渡りましょう

☛ 水たまりやすれ違う人をよけるときは、あわてずに車や自転車が来ていないか確認しましょう

☛ かさや服は明るい色や蛍光色、パステルカラーで目立つものにしましょう

☛ いつもより余裕をもって出かけましょう

「雨の日はキケン」と気持ちを引きしめて!

# 保健室からのお知らせ

検診後「受診の勧め」を渡しています。早めの受診をお願いします。「早急に受診を」という場合は、直ちに病院受診をお願いします。

## 熱中症を防止しよう!

### 熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

#### 爪を押してセルフチェック

① 手の親指の爪を逆の爪でつまみます。強く爪を押さえる感じで!

② つまんだ指を話した時白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります。



#### 尿の色を見てセルフチェック

尿の色がいつもより濃い場合、水分を補給しましょう。こまめな水分補給をお願いします。

ただし、とても濃い場合、赤や茶色が混じっている場合は脱水症以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

