



R5.6.1
丹原西中学校
保健室

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。自分の歯と口を見直しましょう。

明日から市総体が始まる予定です。出場される皆さんは、けがや体調に気を付けて本番に臨んでください。



6月の予定

| 日程 | 検査項目 | 対象者 | 備考 |
|----------|-----------------------|-----|---|
| 6月13日(火) | 歯科健診 | 全学年 | 10:00～ |
| 6月15日(木) | 内科検診 結核検診 運動器検診 | 全学年 | 13:15～ 事前に結核健診問診票、運動器保健調査票を配付します。記入漏れがないようにお願いします。 |

※ 詳細については、後日別紙にてお知らせします。

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）がたまるのが原因です。

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。

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

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、
むし歯や歯周病になりやすくなる。
口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、
歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、
カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」
に切り替えていきましょう。鼻づまりが
原因の人は、耳鼻咽喉科で
診てもらってくださいね。



暑さに体を慣らしておこう

5月でも真夏日（30℃以上）を超える日がありました。これから夏に向けてどんどん気温も湿度も高くなっていきます。晴れた暑い日に体調を崩さずに過ごすため、今からできることは「暑さに耐えられる強い体をつくる」ことです。

日頃から運動をしておくことで暑くなったときに体温を下げるための汗をかきやすくなります。また、暑さに慣れるためにこの時期に冷房などは使い過ぎないようにしましょう。少しずつ体の調子を整えていきましょう。

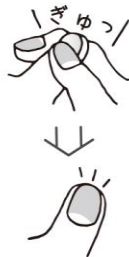


水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事なことは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



注目! 西条市内でもインフルエンザの患者数が増えています!

全国的にインフルエンザが流行していると報道されていますが、西条市内でもインフルエンザの患者数が増加しています。手洗い・手指消毒・換気を徹底して感染症対策を行いましょう。また、免疫力・抵抗力を高めるために、十分な睡眠や栄養バランスの整った食事を取るなど規則正しい生活を送りましょう。

これから、からっとした暑さからじめっとした暑さに変わり、今まで以上に熱中症・食中毒が増える時期となっていきます。体調管理等に気を付けて過ごしましょう。

インフルエンザ出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで