

ほけんだより 6月 中央中・保健室



6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。

以前は、『歯の衛生週間』という名称でしたが、歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年、55年ぶりに変更されました。

食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。

「歯と口の健康週間」を、あなたの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

ひとごとでは
ありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

歯周病の自己チェック

!CHECK!

- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口のおいが気になる。
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤い。
- 歯ぐきがムズムズする。
- 食べものが歯にはさまりやすい。
- 歯が長くなってきた。
- 硬いものがかみにくくなった。

当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。

歯周病の実態

【15~19歳】

歯肉に所見のある者 69.1%

- プローピング※後の出血 23.6%
- 歯石の沈着 40.9%
- 歯周ポケット 4mm以上6mm未満 4.5%

15歳~19歳の3人に2人以上（69.1%）に「歯肉の所見」があり、そのうち、歯周病の目安となる「歯周ポケット4mm以上6mm未満」の人も4.5%という結果でした。

※プローピング：器具を使って歯周ポケットの深さを測ること。

歯みがきの回数

毎日みがく 95.4%

- みがかない 1.2%
- 不詳 1.6%
- ときどき 1.8%
- 1回 21.9%
- 2回 48.3%
- 3回以上 25.2%

「毎日、歯をみがく」と答えた人の約半数は、「1日2回」。1975年の調査と比べて3倍以上となっています。歯や口の健康についての意識の高まりが反映された結果です。

7月6日に桐生市みどり市よい歯の子地区審査会があります。中央中学校は、よい歯の生徒が多く、校内審査を山田くん、佐藤くん、鈴木くん、長谷川さんで行い、学校歯科医の金子先生が頭を抱えて悩みに悩んだ結果、佐藤くんと長谷川さんに学校代表として参加してもらうことになりました。

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続く時に発生しやすく、7月下旬から8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



こまめに休養と水分補給をしよう。

※6月12日より一週間、各クラスで朝読書の時間に、生徒保健委員会では、《熱中症に負けない体を!!》というテーマで話をする予定です。

しっかり話を聞いて、熱中症対策をきちんとできるようにしましょう。

熱中症対策として、学校生活においても水筒を持参することができる季節となりました。

中身は、お茶、水、スポーツドリンクで、飲んでもいいのは、給食時間中と放課後の部活動時間中です。

そんな中、心配なのは、水筒の衛生面です。もし、中身だけ入れ替えても、きちんと洗っていない場合、不潔な水筒といえます。そのために、食中毒になってしまったら、どうしようもありません。

帰ったら、毎日、きれいに洗い清潔を保ちましょう。

水筒はいつも清潔に



・柄のついたスポンジで底まできれいに洗う。



・汚れがとれにくい中栓は塩素系漂白剤で。

・洗った後はよく乾燥させる。

☆手作り 簡単スポーツドリンク☆

♥材料 はちみつ…大さじ4
レモン汁…大さじ2
塩（できれば天然塩）…小さじ1
水…1リットル弱

♥作り方

- 1 ピッチャーに分量の水を半分くらい入れて、はちみつ、レモン汁、塩を加えてよくかきまぜ、さらに1リットルになるように水を加えて混ぜる
- 2 冷蔵庫で冷やして できあがり♪♪



おうちの方へ

急に暑い日が続いていますが、お子さんの体調はいかがでしょう？

熱中症予防をお子さん自身が心がけて生活が送れるよう、これから一週間かけて保健指導を実施する予定です。終了した頃「どんなことに気をつけたらいいの？」等熱中症予防をご家族の話題にさせていただくと、さらに自分の知識として着実に身につけることができるのではないかと思います。

4月より実施していましたが定期健康診断も、残すところ、6月8日（木曜日）の該当生徒が対象の第2回尿検査の予備日と13日（火曜日）の1年生を対象とした内科検診となりました。医療機関への受診が必要な場合は、検診が済み次第「受診の勧め」をお渡ししていますので、速やかに医療機関に受診していただきますようお願いいたします。

