

ほけんだより 6月

2021 保健室 長尾西中

もうすぐ夏本番 暑さに慣れておこう！
今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

6月に入り急激に気温が上がり、体温調節が難しくなってきました。連日、保健室には体調不良者がやってきています。「頭痛」「腹痛」「おう吐」「鼻血」など。相変わらず「マスク忘れ」の人も多いです。

・水筒を持ってきましょう
750cc以上の飲み物を！
体育やクラブでは必要です。生水(ウォータークーラー)はできるだけ飲まないように！
足りなくなったときは、水筒に入れてから飲んでね！！

- (暑さに慣れるには...)
- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
 - 2 冷房は控えめにする



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎(軽度~重度)
<p>歯ぐき 歯槽骨</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色はうすいピンク <input type="checkbox"/> 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている <p>歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます</p> <p>歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています</p>	<p>歯垢</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる <input type="checkbox"/> 歯みがきで血が出る <p>歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします</p> <p>一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます</p>	<p>歯周ポケット</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきのはれが大きくなる <input type="checkbox"/> 歯周ポケットができる <p>進行すると...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする <input type="checkbox"/> 食べ物が噛めなくなる <p>歯が抜けることも!!</p> <p>歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どンドン骨を壊していきます</p>

歯科検診のお知らせ
24日(木)3年と1年4・5組
28日(月)2年と1年1~3組
できるだけ遅刻欠席のないように

歯科検診結果は、できるだけ早く発行しますが、気になる方は、結果が来る前に受診してください。「受診報告書は保護者記入でも結構です。」

歯とお口のキモンにお答えします



歯と口まつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかに気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

むし歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です



- 歯医者さんでできること
- トラブルチェック
 - ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ
 - セルフケアのチェック・指導
 - ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談
 - 専門的なクリーニング
 - ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診ていいことたくさん

- すみずみまでキレイに
 - 毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。
- プロの目でトラブル予防
 - 進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親知らずが生えてきたけど絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません



親知らずって?

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。

- 抜く? 抜かない?
- 上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。
- ▶横向きに埋まっている
 - ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
 - ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
 - ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など