

(ほ)さんだより 6月

2021
保健室
長尾西中

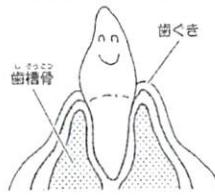
6月に入り急激に気温が上がり、体温調節が難しくなってきました。連日、保健室には体調不良者がやってきています。「頭痛」「腹痛」「おう吐」「鼻血」など。相変わらず「マスク忘れ」の人も多いです。

STOP! 歯周病 いつまでも 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢(歯につく白いバネバしたたまり)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

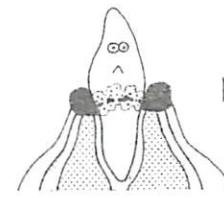


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝ではなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

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

歯肉炎

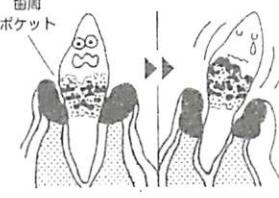


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くなれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度～重度)



- 歯ぐきのはが大きくなる
- 歯周ポケットができる
- 進行すると…
- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなつて歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

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。

・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(ウォーターサーバー)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。

(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



やや暑いところで
ややさしいと感じる
くらいがポイント!

本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

歯とお口の ギモンにお答えします



むし歯でも
歯医者さんに
行かないといけないの
歯医者さんできること

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

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。

上下の親知らずきちんと生え、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。

こんなときは抜くことも

▶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

