

保健だより6月号



2015年6月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課

雨の日より、晴れた日のほうが好き。という人は多いと思います。でも、雨をテーマにした歌は、晴よりずっと多いです。せつないような感じが、芸術的な気分を高めてくれるのかもしれないね。

自分の歯を大切に



6月4日を『むし歯予防デー』としていたのは、その昔。今は、6月4～10日は『歯と口の健康週間』。それって、どう変わったの？

歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に生かすこと。必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。歯と口の健康が、生涯にわたってからだの健康に関わることを知り、予防に努めること。

歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間なのです。

梅雨の安全 3×3

食中毒

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

熱中症

- ① 汗をよく吸い、空気のとおりの良い服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない

雨の日のケガ

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② 室内がすべりやすいので注意
- ③ カサをふりまわしたりしない

自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

☆チェックが3つ以上ならすぐに治療を！

歯周病って？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。歯ぐきが腫れるのが『歯肉炎』歯を支える骨まで炎症をおこすのが『歯周炎』

歯周病の予防は？ 2つのケアが大切



セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく



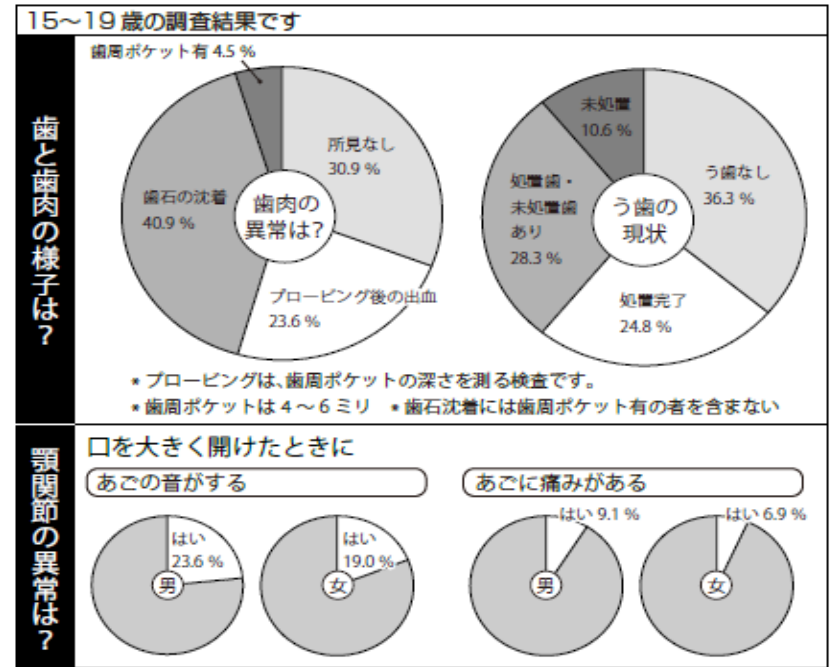
みがき残しの多いところは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側



プロのケア

歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石を取ってもらう



(2011年調べ)「平成23年 歯科疾患実態調査」(厚生労働省)mhlw.go.jp を元に作成

(参照：日本学校保健研修社「健」2015-6月号)

《 保健室より 》



5月の歯科検診で、むし歯や口腔内に異常があった人は、早めに治療をし、「治療済証明書」を保健室に提出してください。