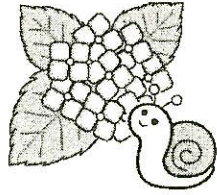


# 保健だより



布佐中学校保健室  
令和4年6月3日



今年の梅雨入りは12日頃と予想されています。梅雨に入ると気温と湿度が上がり、ジメジメする日も増えてきます。風邪や食中毒などの病気や、室内でケガをしてしまうことがないように、梅雨時の過ごし方には十分注意して、気持ちよく過ごせるようにしましょう！

## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p><b>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</b></p> <p>湿気が多くベタ々季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p><b>食中毒に注意しよう</b></p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない。</p> <p>大丈夫？</p>	<p><b>晴れた日を有効に使おう</b></p> <p>窓を開け風を通しカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	---

### 衣服の調節・汗の始末 心あたり、ない？

<p>重く 走り 暑い</p>	<p>活動終了...</p>	<p>マアアスタ つかれたな</p>	<p>ミャッ つめたい</p>
-------------------------	----------------	------------------------	---------------------

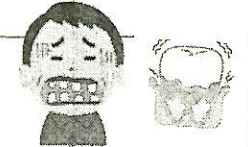
【保護者の方へ】 早めの受診をお勧めします  
定期健康診断も終わりに近づき、これまでに所見のあった人にはお知らせ配付しています。定期的に通院していたり、お知らせが届く前に受診されていたりする場合は、用紙にその旨を記入してご提出ください。

# 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

最近、国民皆歯科検診の導入が検討されているとのニュースが流れていますね。現在の歯科検診は大学を除く学校に通っている生徒のみに限定されていますが、この限定を撤廃し、年齢に限らず国民全員が毎年歯科検診を受けることにしようという国が検討しています。この動きの要因として言われているのが、歯周病の増加です。歯周病は万病のもとと言われています。そんな歯周病について、皆さんは知っていますか？

## 歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。

10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時にはすでに重症で、歯が抜ける直前ということもあります。このため、欧米では「サイレントディジーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。



## 歯垢が歯周病の原因

歯垢は歯に付着した細菌の塊で、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

<p><b>歯肉炎</b></p> <p>細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。</p>	<p><b>歯周炎 軽度</b></p> <p>細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。</p>	<p><b>歯周炎 重度</b></p> <p>炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。</p>	<p><b>歯だけの病気じゃない!!</b></p> <p>歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。</p>
<p>この段階では、自覚症状はほとんどありません。</p>	<p>ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。</p>	<p>対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病</li> <li>●心筋梗塞、脳梗塞</li> <li>●誤嚥性肺炎</li> <li>●骨粗しょう症</li> </ul>

**歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!**

抜けた歯は元には戻りません。  
歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

## セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯を磨いたときに歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 朝起きた時に口の中がぐらぐらしている



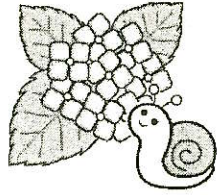
## 当てはまる項目が多い人は歯周病の可能性が高いです!

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯磨きでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

# 保健だより



布佐中学校保健室  
令和4年6月3日



今年の梅雨入りは12日頃と予想されています。梅雨に入ると気温と湿度が上がり、ジメジメする日も増えてきます。風邪や食中毒などの病気や、室内でケガをしてしまうことがないように、梅雨時の過ごし方には十分注意して、気持ちよく過ごせるようにしましょう！

## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p><b>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</b></p> <p>湿気が多くベタ々季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p><b>食中毒に注意しよう</b></p> <p>予防の基本は手洗いですが、食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない</p> <p>大丈夫？</p>	<p><b>晴れた日を有効に使おう</b></p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	---	--

### 衣服の調節・汗の始末 心あたり、ない？

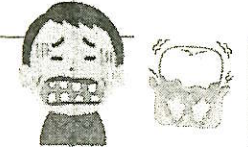
重く、暑い、走る、活動終了...、マアアシタ、つかれたな、ミャッつめたい

【保護者の方へ】 早めの受診をお勧めします  
定期健康診断も終わりに近づき、これまでに所見のあった人にはお知らせ配付しています。定期的に通院していたり、お知らせが届く前に受診されていたりする場合は、用紙にその旨を記入してご提出ください。

# 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

最近、国民皆歯科検診の導入が検討されているとのニュースが流れていますね。現在の歯科検診は大学を除く学校に通っている生徒のみに限定されていますが、この限定を撤廃し、年齢に限らず国民全員が毎年歯科検診を受けることにしようという国が検討しています。この動きの要因として言われているのが、歯周病の増加です。歯周病は万病のもとと言われています。そんな歯周病について、皆さんは知っていますか？

## 歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時にはすでに重症で、歯が抜ける直前ということもあります。このため、欧米では「サイレントディジーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯垢が歯周病の原因

歯垢は歯に付着した細菌の塊で、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

<p><b>歯肉炎</b></p> <p>細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。</p>	<p><b>歯周炎 軽度</b></p> <p>細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。</p>	<p><b>歯周炎 重度</b></p> <p>炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。</p>	<p><b>歯だけの病気じゃない!!</b></p> <p>歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。</p>
<p>この段階では、自覚症状はほとんどありません。</p>	<p>ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。</p>	<p>対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病</li> <li>●心筋梗塞、脳梗塞</li> <li>●誤嚥性肺炎</li> <li>●骨粗しょう症</li> </ul>

**歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!**

抜けた歯は元には戻りません。歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯を磨いたときに歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 朝起きた時に口の中がぐらぐらしている



## 当てはまる項目が多い人は歯周病の可能性が高いです!

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯磨きでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!