



# ほけんだより 6月号

益子町立益子中学校  
保健室  
R6年6月3日発行

体調不良者が多くなり、スポーツ大会が延期になりました。気候が変わりやすい時季ですので、体調管理に十分気をつけてください。体調を整える基本は、「早寝・早起き・朝ご飯」ですよ。3年生にとっては中学校生活最後のスポーツ大会です。楽しい思い出が作れますように。。

## これからも感染症予防は引き続き行います！

★手洗い、うがいをする・・・手洗いは、石けんをつけて30秒間しっかり洗って、消毒をする。  
外から帰ったあとは、うがいもする。

★換気をする・・・換気ができない場所ではマスクを着用など臨機応変に対応する。

★体調が悪いときは無理をしない！

### ★マスクの着用について

- ・マスクの着用は個人の判断に任されるようになりました。
- ・気温、湿度、暑さ指数が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外すようお願いします。
- ・マスクの着用についての判断は、家族で話し合っておいてください。



ハンカチ忘れずに！



### 【保護者の方へ】★治療勧告について★

歯科検診につきましては、生徒すべてに結果を配付いたします。(来週までに配付予定)  
内科検診については、所見のあった生徒にのみ配付しています。また、視力検査の結果についても、両眼で「B」以下だった生徒にのみ受診勧告を配付しています。早めの受診をお願いいたします。

歯みがきで歯を守ろう！



## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

益子中では、6月10日(月)～14日(金)を「歯磨き強化週間」とし、保健委員が、給食後の歯磨きの様子を確認します。ちゃんと磨いているか確認するため、席に座って磨くようご協力ください。また、歯ブラシの毛先が広がっていないのかもチェックしますので、歯ブラシとコップを必ず準備し、しっかりブラッシングをしてください。



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



## 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるこ

とが原因です。  
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病セルフチェック

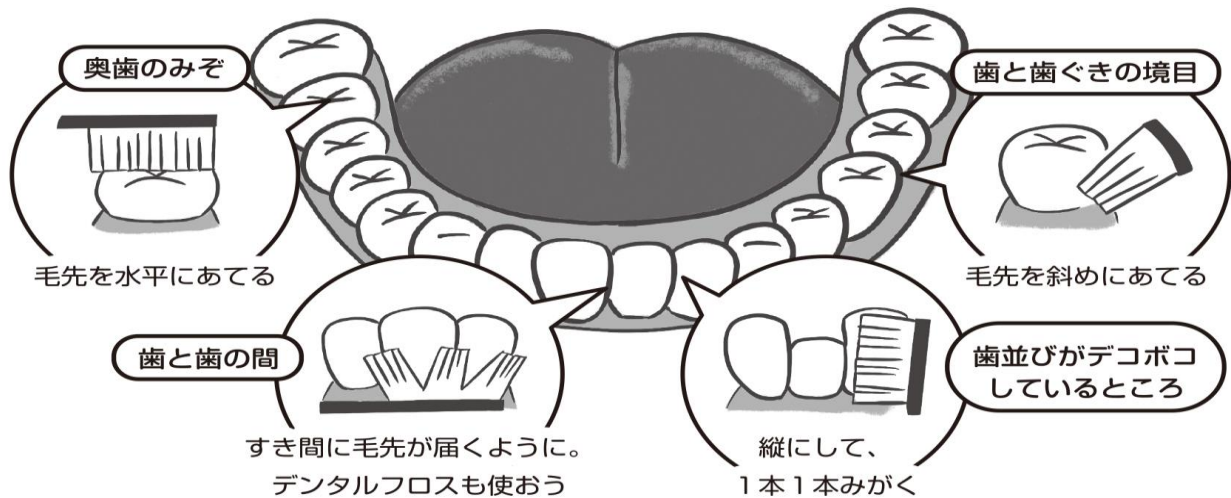
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## みがかき残しやすい場所 と みがかき方



5月に実施した、歯科検診結果を後日配付します。専門医受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。歯は、全身の健康に影響しますので、痛みがなくても受診してください。

