



令和7年6月
流山市立南流山中学校
保健室

6月になりました。雨の日があったり、暑い日があったり、気温差や気圧の変化で体調を崩していませんか？ 早めに寝る・朝食をバランス良く食べるなど、体のケアをしてくださいね。この時期、あじさいが綺麗に咲いていると思います。あじさいは、育つ場所の土によって色が変わるのを知っていますか？ 人間の場合は色は変わらないものの、食べたもので体ができているのは同じです。自分の体のためにも、栄養バランスを考え、よくかんで食べましょう。



● 6月の保健目標：歯を大切にしよう ●

先日、歯科検診がありました。治療が必要だったり、おうちでも経過を見たり、ケアが必要な場合には結果のお知らせを配付しました。おうちの人と確認できたいでしょうか？ 特にむし歯があった人は、早めに治療をしておかないと、進行して神経や歯を抜くことになる場合もあります。早めに受診して、歯のケアをしてもらいましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



南流中でも、歯肉炎と思われる子がたくさんいました。早期の歯肉炎は、歯と歯ぐきの境目をみがくのを続ければ、治すことが可能です。正しい歯のみがき方をして歯垢を落とすようにしましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯ブラシを
あてる角度は
45°が良い
そうです。

● 今年度の歯科検診の結果 ●

	1年生	2年生	3年生
未処置のむし歯のある人	12	14	17
むし歯の処置が完了している人	39	53	74
むし歯になったことがある人	51	67	91
むし歯になったことがない人の割合	214	177	169
COのある人	77	75	112
GOと判定された人	102	79	97
Gと判定された人	17	17	13

COとは…要観察歯のことです。明らかなむし歯ではありませんが、むし歯の初期症状が見られるため、観察が必要です。

GOとは…歯周疾患要観察です。歯垢の付着がみられ、歯ぐきに軽度の炎症がある状態です。

Gとは…歯肉炎のことです。歯と歯ぐきの間の歯垢や歯石（歯垢が固くなったもの）が原因です。歯医者さんで取ってもらう必要があります。

● 梅雨時の健康に注意しよう ●

最近、登校の際に自転車で転倒してケガをしたと来室する子が増えています。幸いなことに擦り傷や軽い打撲で済んでいます。が、一歩間違えると、大きなケガにつながることもあります。特にこれから梅雨に入り、雨が降っている中での通学となると、地面が滑りやすかったり、視界が見えにくかったりします。十分に気をつけて登校しましょう。

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうかもうチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

