

# ほけんだより 6月

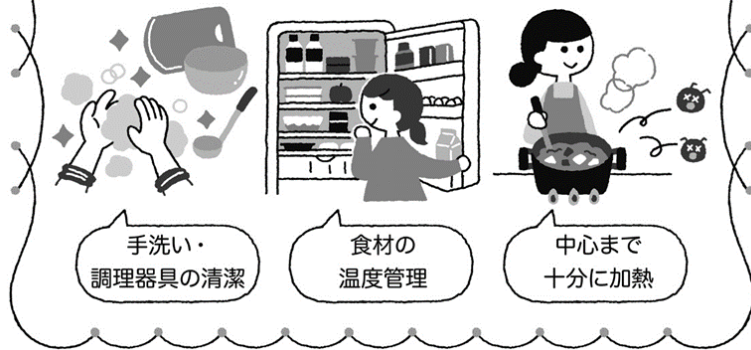
令和6年6月3日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

6月ということで、暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメするあの季節がやってきますね。雨の日は、気持ちののらなかったり、体の調子が悪くなってしまったりする人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、バランスのとれた食事をしっかり食べ、早寝早起きをし、規則正しい生活を送れるようにしてください。

これらを意識して、一緒にこの梅雨を乗り切りましょう。

## 食中毒…三原則を守って予防!

「つけない」「ふやさない」「やっつける」



手洗い・  
調理器具の清潔

食材の  
温度管理

中心まで  
十分に加熱

梅雨時期は、湿度温度ともに高く細菌が増えやすいため、特に食中毒が多いです。食中毒を予防する三原則を守って生活しましょう。

## 6月の保健行事日程

- 5日(水): 内科検診(1年生、松の実、前回欠席者)
- 13日(木): 尿検査2次予備日
- 20日(木): 健歯コンクール(代表者)

## 歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、世界で一番、患者数が多い病気を知っていますか。

実は、世界で一番患者数が多い病気は…歯周病です。いつまでもきれいな歯を保つために、毎日のはみがきを忘れないようにしましょう。

あなたの口は大丈夫? **歯周病チェックリスト**

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

### STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯と失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って? 歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)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はれる
- 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~重症)**

- 歯ぐきははれが大きくなる
- 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っ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

**セルフケアで!**

**STOP!** 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつ丁寧に。

**ココ!** みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

**プロケアで!**

**STOP!** 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをして、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます

持ってる?

梅雨を快適に過ごすアイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

