



2018年6月5日

小川南中学校

保健室発行

今年は例年になく気温の高い日が続き、衣替えの時期が例年より若干早かったように思います。これからは梅雨の時期、今週中に梅雨入りするそうですが、これから蒸し暑い日が続くことでしょう。汗の始末をしっかりと行い、さわやかにそして清潔に過していきましょう。

今月下旬には総体があります。どの部活動も練習に熱が入ってきています。準備運動をしっかりと行い、けがをしないように気をつけて練習をしましょう。そして総体でみんなの力を一つにして最高の戦いができることを期待しています。どの部活動も頑張ってください！



### 6月の保健安全目標

- ・ 歯の健康を考えよう
- ・ 食中毒を防ごう
- ・ 安全な学校生活を考えよう

### 6月の保健行事

**8日(金) 18日(月) 尿検査最終日**

該当者は必ず提出してください。

**21日(木)・27日(水) 心臓二次検査**

対象者には連絡します。保護者同伴で石岡医師会病院へ行き、二次検査を受けていただきます。



**実施日**

1日(金) …3の1	6日(水) …3の2	7日(木) …3の3
13日(水) …2の1	14日(木) …2の2	19日(火) …1の2
26日(火) …1の3	27日(水) …1の1	

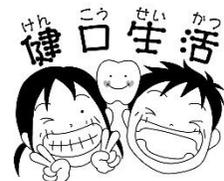
**場 所** 各教室にて

**時 間** 給食終了後～昼休み

### 歯垢の染め出し・歯みがき教室を実施します。

日頃の歯みがきのしかたを見直す機会にしましょう。

**歯フロシは定期的に新しいものに交換しましょう。**



大口あけて、わらえますか？

三年一組の歯みがき教室の様子



染め出し液を歯につけます。たくさん染まったかな？



鏡を見ながら1本1本でいねいにみがきます。自分の歯みがきの弱点をみつけてね！

# 歯の二大疾患について知り、これから歯を大切にしよう。

## むし歯

### 1 むし歯になりやすい人っているの？

答： います。歯みがきをサボってむし菌が増えている人。それからむし菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人です。



### 2 酸で溶けた歯は元に戻らない？

答： 表面が少し溶けたくらいなら、唾液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、唾液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



### 3 唾液をたくさん出す方法はあるの？

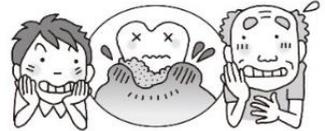
答： 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、唾液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



## 歯周病

### 1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

答： そんなことはありません。10~14歳の人の中には歯肉から出血している人が約25%もいました。あなたは大丈夫？



### 2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

答： 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」で、炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」です。これをひっくるめて「歯周病」と言います。



### 3 歯周菌ってどこにいるの？

答： 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯茎の間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは歯と歯茎の境目もしっかりみがきましょう。



## あなたも、歯が黄色い...

歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられます。

#### 個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

#### 飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。



## 「cure」(治す)から「care」(お手入れ)へ

歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば悪化を食い止め治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんへは痛くなった時に行くのではなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。



## 食中毒的季節



- ★ 料理や食事の前は手洗いをしっかりしましょう。
- ★ 食材はよく加熱して食べましょう。目安は中心部の温度75℃で1分以上加熱です。
- ★ お弁当や飲み物の常温放置はNGです。