ほけんだより　6月

２０２１年６月９日
小川南中学校
保健室発行

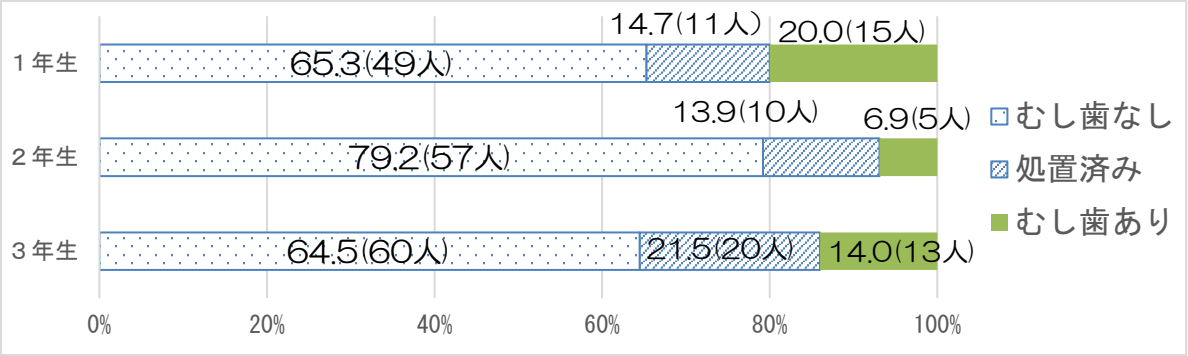
だんだんと気温が高くなる日が多くなってきましたね。夏本番も元気でいるために，暑くなり始めの今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。無理のない範囲で適度に運動をして，体を慣れさせていくとともに，日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

今月中旬には総体があります。どの運動部も練習に熱が入っています。しっかりと準備体操を行い，けがに気を付けて練習してください。総体では，みなさん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。

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

～歯科検診結果～



全体では，**「むし歯なし」69.2%**(166 名)，**「処置済み」17.1%**(41 名)，**「むし歯あり」13.7%**(33 名)でした。昨年度に比べ，むし歯がある人はかなり少なくなっています。みなさんが適切な歯のケアをしていることが良く分かります。今回むし歯があった人は，なるべく早く治療をしましょう。

永久歯はこれから一生使っていく大切な歯です。毎日丁寧な歯みがきをしましょう。また，歯科医院では，むし歯の治療だけでなく，歯みがきの指導や口の状態のチェックをしてもらえます。定期的な受診をお勧めします。

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！　日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

歯の二大疾患について知り，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歯菌が増えている人。それからむし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人です。

2　唾液をたくさん出す方法はあるの？

答：　唾液には口の中の細菌が増えるのを防ぐ効果があります。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日３０回が目安です。
また，かみごたえがある食べ物，梅干しやレモンのように酸味のあるものもオススメです。

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。

熱中症×コロナ感染防止！

マスク着用により，熱中症のリスクが高まります

マスクを着用すると，フィルター作用で呼吸のたびに労力が必要となり，余計な運動の分，体温が上昇します。また，皮膚からの熱が逃げにくくなって顔面の温度が上昇してしまいます。**「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させる**ことを心がけましょう！

熱中症を防ぐため，屋外で
人と２m以上（十分な距離）
はなれているときは
マスクを外そう

マスク着用時は・・・激しい運動は避ける。
のどが渇いていなくても，こまめに水分補給。
体調の異変を感じたら，すぐに体調不良を周りに知らせる。