



ほけんだより

万葉中学校 R3.6.1

6月になりました。5月の下旬ははじめじめとした天気の日が多かったですね。今年は、全国的に今年は梅雨入りが早くなるそうです。湿度も高く、蒸し暑く感じる梅雨の時期は、熱中症が起こりやすくなります。普段から、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけ、こまめに水分補給をして、熱中症対策をしっかりとっていきましょう。

歯科検診の結果です！

	1年	2年	3年	合計
受検者	102	107	135	344
むし歯なし	43	47	51	141
C（むし歯）あり	59	60	84	203
歯垢	10	5	32	47
歯肉	8	10	10	28

健康な歯や歯肉を保つためには、毎日のていねいな歯みがきがとても大切です。しかし、むし歯や歯周病になってしまった場合は、ていねいな歯みがきだけでは治すことはできません。歯医者さんのプロの力が必要です。「受診のお勧め」に一つでも○があった人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。痛みが少なく、早く治療を済ませるためにも、早い受診をおすすめします。

★学校歯科医の先生から

コロナでマスクを着用するようになり、口呼吸をする人が増えました。その結果、口の中が乾燥し、歯垢が付着している人が増えました。歯垢の付着は、むし歯や歯周病の原因になるので、マスクの中でも鼻呼吸を心がけ、ていねいな歯みがきを意識してください。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



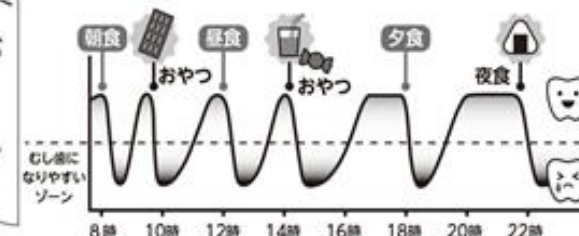
だらだら食い

勉強しながら、テレビを見ながら…
おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつの時間
を決めましょう

一度に食べる量
を決めましょう

食後の歯みがきも
忘れずに。

☆治療は早めに済ませましょう☆

今年度の健康診断が終わりました。（耳鼻科検診は、現在耳鼻科校医が精密検査対象者を選定中です。結果が戻り次第お知らせします。）受診のお知らせを受け取った場合は、できるだけ早めに受診してください。しかし、学校での健康診断は病気の診断をするものではなく、スクリーニング検査といって、疑わしいと思われる人を見つけるためのものです。そのため、病院で詳しい診察を受けた結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校まで提出してください。