



ほけんだより

万葉中学校 R4.6.3

新学期がはじまり、あっという間に2か月が過ぎました。5月の下旬から、急に暑い日が増えて、体調を崩す人が多くなってきました。夏本番前から、しっかりと熱中症対策をしていきましょう。また、今後はじめじめとした梅雨の時期がやってきます。気持ちまでじめじめとしてしまわないよう、自分なりに心も体もリフレッシュできる方法を見つけてみてください。

今年度の歯科検診結果です！

	1年	2年	3年	合計
受検者	101	100	104	305
むし歯なし	87	91	88	266
C(むし歯)あり	14	9	16	39
歯垢の付着	6	5	4	15
歯肉の炎症	4	4	12	20

むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢や歯石です。歯垢は普段の歯みがきを丁寧に行うことで取り除くことができます。しかし、歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除くことができないので、歯医者さんで取ってもらわなければなりません。むし歯がなくても、「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

コロナ禍が続く中で、口の中の環境は確実に悪くなってきています。むし歯はもちろんですが、以前よりも歯肉炎や歯石の付着が目立つ人が増えてきました。マスク生活で、口元を気にする機会が減ったからかもしれません。歯みがきをする際に、鏡で自分の歯や歯肉をチェックして、異常があれば、早めに歯科医院を受診しましょう。

健康な歯のために…めざせ！みがき残しゼロ！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



☆治療は早めに済ませましょう☆

今年度の健康診断が全て終わりました。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。