

ほけんだより

2019 6月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

今月は大きな行事、体育祭がありましたね。みなさん、お疲れさまでした。クラスで協力し合っている姿や一生懸命に友だちを応援している姿をみて、とても感動しました。体育祭で感じた周囲への思いやりや感謝の気持ちを忘れないでほしいと思います。

6月に入り、急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば…夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、夏はすぐそこ！ジメジメに負けないで、元気に毎日をすごしましょうね。



梅雨を快適に過ごしましょう

かばんに入れておくといいアイテム

3選

・タオル

突然の雨で濡れた時や、汗を拭くときに大活躍！

・替えの靴下

雨の日、濡れた靴下を履いていると気持ち悪く、体も冷えます。すぐに履き替えましょう。

・ビニール袋

濡れた靴下やタオルなどをいれるのに役立ちます。かばんの中を濡らさなくてすみますね。

備えあれば憂いなし！

憂鬱になりがちな梅雨を乗り切ろう！



歯科検診の結果はどうでしたか？

むし歯があった人、むし歯になりそうな歯があった人は、歯科検診結果をもって、早めに歯医者さんに行きましょう！

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



中・高合わせて

治療期間を短く

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



歯科検診でむし歯が少なかったクラス

1位	中1B	4位	高1D
2位	高2D	5位	中2A
3位	中1A		

これからも歯を大切にしてくださいね！

ずっと健康な歯でいるために…

歯をなくす原因 1位は歯周病

歯垢のなかには歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

健康な歯ぐき



ピンク色で引き締まっている

歯周病かも…



歯ぐきが腫れて歯周ポケットが出来ています

将来を変える歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝が出来た状態。



歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」

歯肉炎は歯みがきで治ることも…

- ①ななめ 45 度に歯ブラシをあてる
- ②鉛筆の持ち方で力をいれすぎない
- ③鏡でみがき残しをチェック！

歯が欠けた！抜けた！

欠けたとき…

口の中に出血があったら、压迫止血しましょう。歯のかげらを保存液か牛乳につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

根っこごと折れたとき…

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることに乾燥させないこと。そのためにはいけないのは…

- ×洗わない
- ×歯の根っこを触らない
- ×ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

