



「ジメジメする梅雨の時期がやってきたな・・・」と思っていたら、平年より20日以上早い梅雨明けとなりました。今年の夏は暑くなると言われています。暑くて長い夏を元気に過ごすために、体調管理に努めていきましょう。



「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。本校の学校歯科医の先生より、最低、年に2～3回程度は歯科医院を受診して、予防や治療に努めてほしいとのことです。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

歯ぐきの色はうすいピンク
歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）

歯ぐきのはれが大きくなる
歯周ポケットができる

進行すると...

歯ぐきがぐらぐらする
食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

セルフケアで!

STOP! 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついいねいに。

ココ! みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

セルフケアで!

STOP! 定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんがって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます

水泳の授業が始まります

7月から水泳の授業が始まります。元気に授業を受けるために、以下の項目を確認しましょう。また、授業の時は、熱中症予防のために、全員が必ず水筒をプールへ持参するようにしてください。

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか?
- 睡眠は十分とれましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- ケガをしているところはありますか?



気になることがある人は、先生に相談しましょう

爪、伸びすぎていませんか?

過去にあったケガを紹介します。

サッカーの授業中、痛みを訴えてきた女子生徒。靴下を脱いでもらおうと、足の親指の爪が外側に反っていました。触るのも激痛のため、すぐに病院を受診することになりました。原因は、足の親指の爪が伸びすぎたためです。

爪が伸びている人をよく見かけます。今回紹介したお話は、自分自身がケガをしてしまった内容ですが、他にも友達の爪が伸びていて引っ搔かれた等で保健室を利用する人もいます。自分だけではなく、不意に周りの人を傷つけてしまうこともあります。今一度、確認してみてください。

