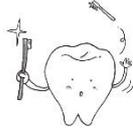


保健だより



H30.6.4 三島市立北中学校 保健室



6月4日(月)～6月8日(金)の給食の時間に保健委員の生徒より「歯と口の健康に関するメッセージ」を放送します。最終日には放送した内容を確認するためのクイズも予定しています。

しっかり放送を聞いて自分の歯を大切にしたいと思います。

また、この期間、給食終了後に歯みがきの音楽を流します。歯ブラシとコップを持ってきて歯をみがきましょう。必要なら歯みがき粉も持ってきましょう。「歯と口の健康週間」が終わった後も給食後の歯みがきを続けられるといいですね。

歯の2大疾患 なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜！

歯そのものが溶ける

むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

<北中歯科検診の結果>

- ☆むし歯のない人 371人
- ★むし歯(未処置歯)のある人 106人
- ☆治療が完了している人 107人
- ★歯垢の付着 115人
(若干付着 66人/相当付着 49人)
- ★歯肉の炎症 128人
(要観察 60人/要精検 68人)

治療が必要な人は、早めに治しましょう。治療が終わりましたらピンク色の治療済みの紙を学校に提出してください。

ジメジメ、ベタベタ・・・「肌着」「着替え」でスッキリ！

夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかく時期になりました。毎日、お風呂やシャワーで体を清潔にすることは基本ですね。

また、運動の後はそのままにしているとベタベタしたり、教室の扇風機があたって体が冷えてしまうこともあります。汗をかいたらすぐにタオルやハンカチで拭くことが大切です。

さらに気持ちよく過ごすポイントは「肌着」と「着替え」です。

肌着は着けていると汗を吸い取ってくれます。「肌着」と「体操服」の替えを持参して着替えることで気持ちよく過ごしたいですね。

また、わきがや汗の臭いが気になる人は、制汗スプレーより長時間持続して強力なクリームタイプのものなどを利用する方法もあります。皮膚科や薬局で相談してみてくださいね。

汗をかくのは私たちの体温が上がったときに体の熱を冷やすためのすばらしい仕組みです。汗と上手につきあって暑い季節を乗りきりたいですね。

また、汗をかく時期は特にこまめな水分補給も忘れないようにしましょう。



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

※答えは保健室前に貼ってあります。

