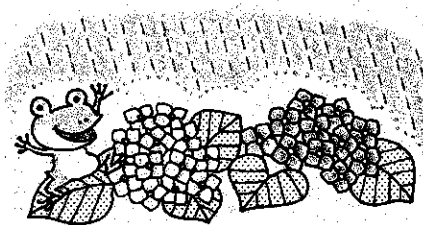


ほけんだより

2023年
6月
令和5年

豊中市立第十八中学校・保健室発行

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



歯科検診 13(火) 15(木) があるよ!

これで学校医の先生に診ていただく健康診断はおわりました。

各検査、検診で詳しく調べてもらった方がよい人には「結果のお知らせ」を渡しています。おうちの方と相談して早目の受診をおすすめします。

あとは尿検査です。まだ提出できていない人! 必ず受けるようにしよう!!
次回 6/22(木) → 次回 7/7(金)

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

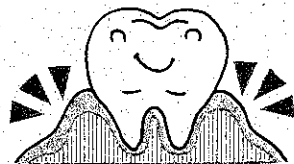


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

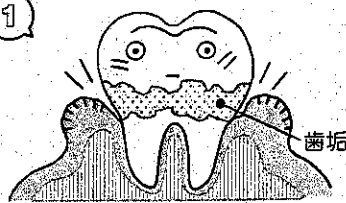
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



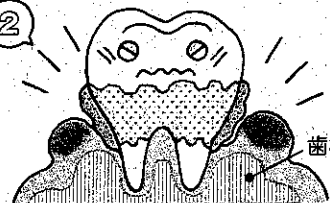
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。

①



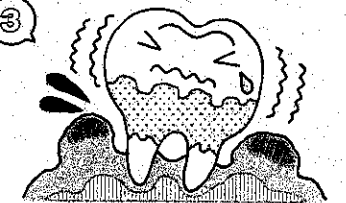
歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯みがき



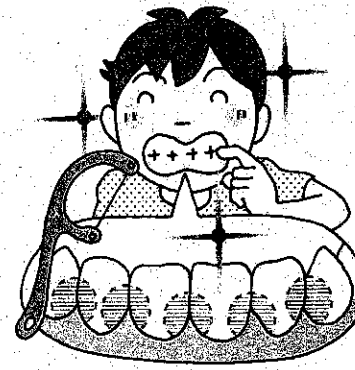
で歯周病予防

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

☆体調を崩して(のど痛、頭痛、腰痛、せきなど...)来室する人が増えています。期末テストも迫ってきていますが、まずはしっかり体調を整えよう!! しっかり休養です! おいしく栄養をとりましょう。

ストップ ペットボトルの中

飲み残しは細菌だらけ!

私たちの口の中には1000億以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけてのびと、この細菌がペットボトルの中に流れこみ、どんどん増殖してしまいます。また鼻の下にいる黄色ブドウ球菌が、ペットボトルの中に入って増殖し、食中毒をひきおこす危険もあります。

- 2~3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

ペットボトルのみものは飲むときは!!