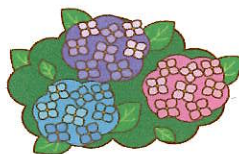


ほけんだより 6月号



令和4年6月4日発行 社中学校 保健室

6月は、雨で肌寒い日や晴れて蒸し暑い日など、気温や湿度の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。しっかり睡眠をとって、免疫力を保つようにしましょう。

また、部活や体育の後は、汗だくになっている人がいます。水分補給や汗の処理はできていますか？梅雨の晴れ間は気温が上がり、熱中症になりやすいので、体調管理には十分に気をつけましょう。

マスク着用について

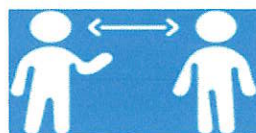
厚生労働省と文部科学省より、「こどものマスク着用について」の方針が出されました。

ポイント①

会話をほとんど行わない場合、人との距離（2m以上を目安）が確保できる時は、屋内・屋外関係なく、マスクを着用する必要はありません。

2メートルの目安は、長机の長さ、サッカーゴールの高さ、自動販売機の高さなどです。おそらく、皆さんが想像しているより距離があると思います。

2メートル

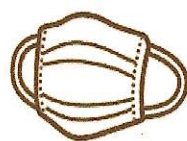


ポイント②

運動をする時は、屋外、屋内関係なく外して運動をしましょう。登下校時も外してかまいません。

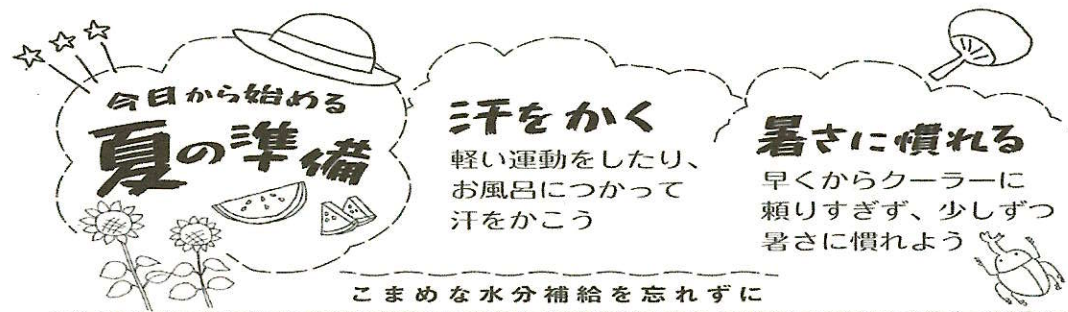
いずれも、熱中症や息苦しさなどの対策を優先するためです。

ただし、運動時ではないミーティングや更衣などの時間は、感染対策が必要です



熱中症予防のために「暑熱順化」が大切！

暑熱順化とは、体をすこしずつ暑さにならしていくことです。



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」



社中歯の検診結果

むし歯	13.2%
歯並び・かみ合わせ	5.8%
歯肉の状態	4.0%
歯垢	4.0%

社中全体でむし歯になっている人は13.2%で、全国（13.4%）とほぼ同じでした。

歯肉の状態で指摘された人が4%いましたが、歯周病の始まりです、このまま放置していると歯周炎になるかもしれないので、早い処置をしましょう。歯並びは、歯医者さんとよく相談をしてください。受診のお知らせは、後日渡します。

STOP! 歯周病 健康な歯

いつまでも

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

歯が抜けることも！！

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。みがき残しの多いのに1本ずついていないに。

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

プロケアで STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんば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。

早くに見つければ治すこともできます