

梅雨の季節になりました。天気が悪いと気分が沈みがちですが、雨の音を聞きながら、家でゆっくり過ごすのもいいかもしれませんね。また、雨の日は、視界が悪かったり、廊下が滑りやすかったりと、事故やけがを起こしやすいです。登下校時は特に注意をし、落ち着いて過ごすようにしましょう。

2019年  
第3号

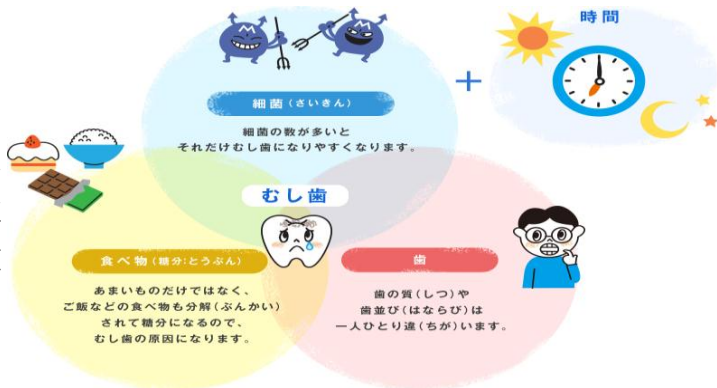
三和中学校  
保健室

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と定められています。先日、歯科検診が終わったところです。皆さんの、口腔状態はどうでしたか？これをきっかけに、歯と口の健康について考えてみましょう。

### 1. むし歯の原因は？

むし歯は酸を作る「細菌（主にミュータンス菌）」、「酸にとけやすい歯の質（酸への抵抗力）」、細菌のエサとなる「糖質（主に砂糖）」の3つの好ましくない条件が重なり、時間が経過することで発生します。



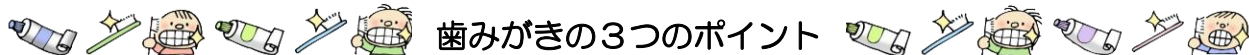
### 2. 歯みがきの必要性

歯みがきの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。

プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

### 3. 歯みがきの方法

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。



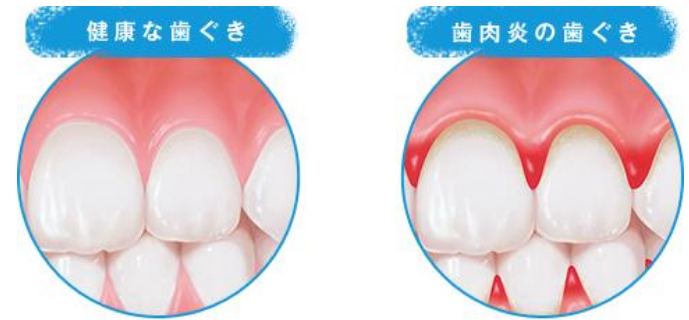
<p>① 毛先を歯にまっすぐあてる 歯ブラシのわきの部分を、歯と歯ぐきの境目にあてるようにします。</p> <p>歯と歯ぐきのさかい目</p>	<p>② 小さく動かす 1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。</p> <p>1ヶ所 20回以上</p>	<p>③ 軽い力でみがく 軽い力でみがくと歯と歯の間に毛先が届きやすくなります。</p> <p>150 200g</p>
---	---	--

## むし歯がなくても安心できない!? 歯肉炎に要注意!

みなさんは歯周病や、歯肉炎といった言葉を聞いたことがありますか？歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨におこる病気です。歯ぐきが赤くはれて出血しやすい状態を歯肉炎、歯肉炎がさらにすすんで歯を支える骨が破壊された状態を歯周炎といいます。

### ○歯肉炎の歯ぐきと健康な歯ぐきの見分け方

軽い歯肉炎であれば、歯みがきの仕方や食習慣を改善すれば、自分で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎の原因は、プラークです。これをきちんと落とすことができれば、健康な歯ぐきに戻すことができます。毎日ていねいな歯みがきを続けて、きれいな歯と口を保ちましょう



ていねいに  
歯みがきは

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
かたち	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

### 保護者の方へ

健康診断の結果、受診の必要な生徒には「受診勧告書」をお渡ししました。健康な状態で、学習や運動ができるよう、なるべく早めに専門医を受診されますよう、お勧めします。また、受診の際には、「健康手帳」を持参してください。「健康手帳」は、学校で保管をしています。すべての検診が終了し、記入が済みましたら、全員にお返しします。それ以前に、医療機関を受診する場合は、保健室まで「健康手帳」を取りに来るようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング検査（ふるい分け検査：病気の疑いがあるか無いかを分ける）ですので、受診の結果、『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。また、視力の低下などは、「分かっているから」「毎年のことだから」とそのままにするのではなく、定期的な受診の目安にいただければと思います。

