

6月号

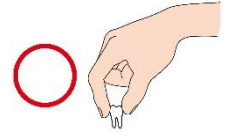
令和5年6月6日
墨田区立桜堤中学校
保健室



【6月の保健目標】

歯を大切にしよう

万が一、打撲などで歯が抜けてしまったとき、歯の持ち方が歯を元に戻せる可能性を変えます。歯冠部という、口の中で見えている部分を持つのが正しい方法です。↑上のイラスト参照
歯の根は再生に必要な膜で覆われているため、触らないことが大切です。



梅雨時の安全について

雨が多い季節になりました。雨の日は傘のさし方、持ち方にも注意が必要です。

こんなことしていませんか？

前から雨が降っていると、つい傘を前に傾げがち…でも、それって前が見えない状態で危険だよね。



傘を前に傾けて、前が見えていないんじゃない？

傘をさしながら自転車に乗っていない？



雨の日の自転車はとても危険！ましてや傘をさして乗るのは絶対にやめましょう。

※地域によっては規則違反になり、罰金を科せられたりします。

傘は幅をとるから、横に並んで歩くと歩道いっぱいになるよ…。すれ違う人とぶつかる危険性があるよ。



友だちと歩道に広がって歩いている？

傘をたたんで持つとき、後ろの人にぶつかるような持ち方になっていないか気をつけよう！

閉じた傘の真ん中を持って歩いている？



正しい持ち方はこう！



雨の日は、学校の廊下が滑りやすくなっています。いつも以上に安全に気をつけて過ごしましょう。

他人事ではない!

大人の10人に8人は歯周病

歯周病って?…歯垢(歯につくねばねばした塊)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。歯ぐきが赤くなったり腫れたりする人は、中学生にもいます。



- 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

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

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

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 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

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

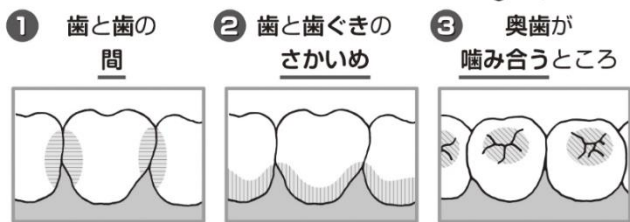
一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます



毎日しっかり 歯みがき

歯垢をきちんと落とすことが、歯周病の予防の第一歩です。1~2本ずつみがき、一か所を20回くらいみがいてみよう!

みがき残しが多いのはココ!



歯と歯ぐきの間にもぐりこんだ歯垢をとるために、歯ブラシの角度を45度にして、5mm幅くらいで細かく動かそう



定期的に 歯医者さんへ

頑張ってみがいていても、とりきれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんでチェックをしてもらいましょう。早めに歯周病が見つければ、治すこともできます。



★保健室の目★



運動会や宿泊行事を終え、いよいよ今年度最初の定期考査を迎えます。試験範囲をよく確認しておきましょう。テスト前になると、睡眠を削りがちです。しかし、寝ている間は、勉強した記憶を脳が処理して定着させてくれます。睡眠を大切にしながら勉強をしていきましょう!

きりとり

保健だよりについて、ご意見、ご感想、ご要望などがありましたらこちらに書いて、保健室までお願いします

