



一宮市立
尾西第三中学校
令和6年6月7日

6月の保健目標

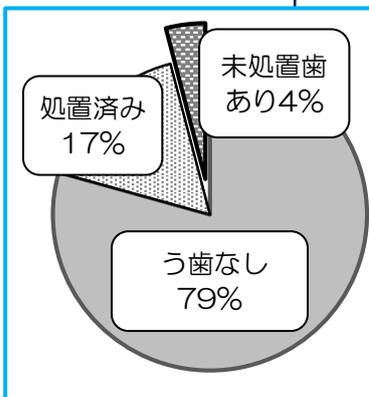
真珠の歯とピンクの歯肉にしましょう

歯科検診結果

歯科受診の必要があった人は、
早めに治療を始めましょう！

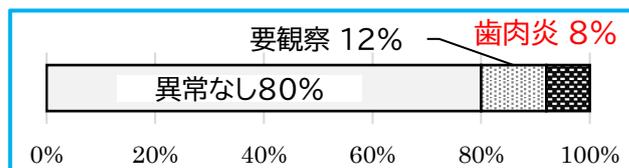
歯の状態

むし歯の可能性があり歯科受診の必要がある生徒は20名。79%の人は、一度もむし歯になったことのない健全な歯の持ち主です。



歯肉の状態

みがき残しが原因で歯と歯肉の間に歯垢の細菌が入り込み「歯肉炎」になります。「歯肉炎」は、歯周病の初期、一日も早く歯科を受診してください。ていねいな歯みがきで健康な歯肉を保ちましょう。



将来もずっと健康な歯でいるために



歯をなくす原因 ししゅうびょう 1位は歯周病

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。歯周病は歯を失う原因No.1と言われています。なんと、歯周病は10代から始まります。

歯周病の原因は？

歯垢の中には、歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯肉の間に入り込み歯肉を攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。歯周病が進んでいくと歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)は、どんどん深くなります。最後には歯を支える骨まで溶けてしまいます。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています



将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎がすすんだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れ歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態です。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

「健康チャレンジ週間」と「健康チャレンジデー」を始めます！

①「健康チャレンジ週間」・・・期間を決めて健康行動にチャレンジ！

5月に「水筒の持参」をめあてに、保健委員がチェック活動をしました。これからも、一か月に1回程度、目標とする行動が何日実践できたかを保健委員がチェックします。お知らせがあったら、実践できるようにがんばってください。

②「健康チャレンジ〈シャキッとチャレンジ〉〈ぐっすりチャレンジ〉」！



中学生の健康課題である正しい姿勢と睡眠時間の確保を心がけるチャレンジです。毎月、日にちを決めて姿勢を意識する〈シャキッとチャレンジ〉と睡眠を意識する〈ぐっすりチャレンジ〉を実施します。保健委員から予告があったら、意識した生活を送るように気をつけましょう。



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておく(暑熱順化)ことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには...

①汗をかく

○「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる

運動をする

【1日30分程度/1~4週間】

○入浴はシャワーより湯船につかる



②暑さに慣れる(暑熱順化)

○早くから冷房に頼りすぎない



熱中症を予防するために！

熱中症は、環境の条件(気温、湿度など)、個人の条件(体力・体調など)、運動の条件(種類と強度)が関係して起こります。発症には、個人の体調も関係します。熱中症予防のために十分な睡眠をとり、朝・昼・晩としっかり食べて体調を整えましょう。

また、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることも大切です。

