

梅雨の季節となりました。梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いかと思います。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、きつとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思いますよ。



歯について学ぼう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、歯科に関して正しく知り、「歯を守る習慣」を身につけることが何よりも大切です。今回は歯周病について特集します。ぜひ、この機会に確認しておきましょう。

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たりする病気です。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言われ、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、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、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。

歯周病を防ごう！～歯みがきのコツ～

歯周病
予防



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°の角度をあて、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。デンタルクロスも使おう。

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つまりやすい
- ☐ 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！



歯科検診の結果から

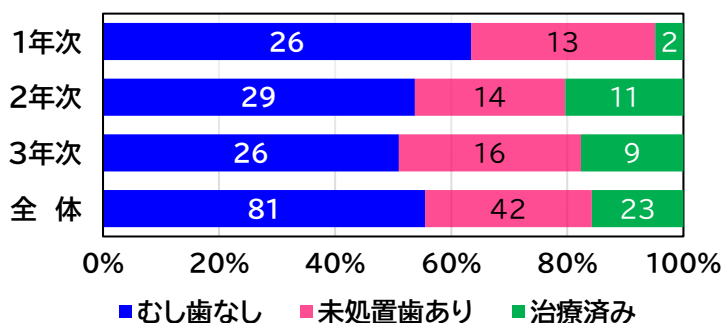
高校での歯科検診の目的は、口腔の健康状態を診断することだけではなく、生徒が自分の歯や口腔の健康状態を診断することだけではなく、生徒が自分の歯や口腔の健康状態を具体的に知ること、健康に対する意識を高めることがねらいです。



さあ、5月に実施した歯科検診の結果、みなさんの歯や口腔の様子はどうだったでしょうか。すでに、一人ひとりに保健指導をしながら結果を返しましたが…

【歯科検診結果】

(数値:人数)

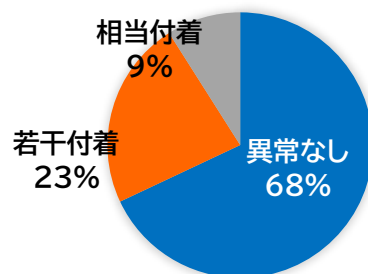


むし歯のある生徒が42人(29%)います。むし歯は自然に治ることはありません。むし歯の進行を防ぐためにも早めに歯科を受診しましょう。

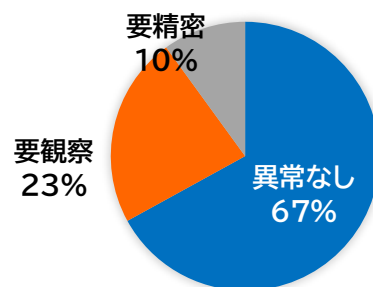
また、歯垢が付着している生徒が32%、歯肉に問題がある生徒が33%います。食後には丁寧な歯みがきをする、また、定期的な受診を行い、歯を大切にする意識を高めてほしいと思います。



【歯垢の状況】



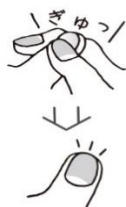
【歯肉の状況】



歯科検診終了後に、様々な健康診断結果を個別に渡しています。受診が必要な場合には、早めに専門医に診てもらいましょう。**特に3年次生は、「子どもの医療費助成」は高校卒業(3月31日)までが対象**ですので、今のうちに受診しておきましょう。なお、治療が終了したら、治療完了の用紙を学校へ提出してください。

熱中症対策を万全に！

5月下旬から気温の高い日が多くなりました。そこで気を付けなければいけないのが「熱中症」。熱中症を予防するために必要なのは、水分をとることです。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。それは「ツメ」。自分は水分が足りているか、下記を参考にチェックしてみましょう！



- ①手の親指のツメを反対の手の指でつまむ。
- ②つまんだツメを離した時、ツメの色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



保健室のひとり言



5月に実施した歯科検診。その際に、一人ひとりに歯科検診の結果を見ながら保健指導を行いました。1年次生は、初めて話をした人もあるかもしれません。保健指導をしながらも私にとっては生徒との距離を縮める大切な時間。保健室がみなさんにとって少し近くなったと感じてくれたら嬉しいです。何かあった時は、遠慮せずに保健室をたずねて来てくださいね。