

梅雨に美しく彩りを添えてくれる紫陽花^{あじさい}は、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。一般的に酸性の土だと青、アルカリ性の土だと赤色になるそうです。リトマス試験紙と逆なのも面白いですね。

雨の日は、交通量が多いです。事故にあわないよう、余裕を持った登校を心がけましょう。



上中 STOP 歯周病宣言！

先日の歯科検診の結果、むし歯のある生徒の割合は 18.8%でした。むし歯のある人は、早めに歯科を受診してください。むし歯のない人も、安心はできません。歯垢がついている生徒が、なんと 46.9%もいました。さらに 23.7%の人が、軽度の歯肉炎にかかっていました。歯周病になる恐れがあります。

歯を失くす原因で一番多いのは、むし歯ではなく歯周病です!! 歯周病は口の中だけの病気ではなく、全身の病気と深い関わりがあります。むし歯予防とともに歯周病の予防にも取り組んでいきましょう。

歯周病になると・・・

- ・心臓病・脳卒中の危険が高まる。
- ・糖尿病が悪化する。
- ・早産・低体重児出産のリスクが高まる。
- ・気管支炎・肺炎の原因になる。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

むし歯予防

歯周病予防

健康な状態

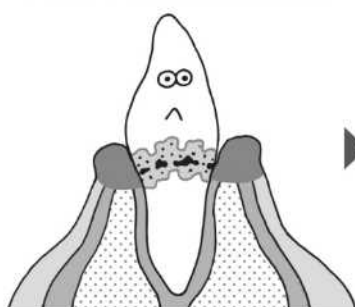


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

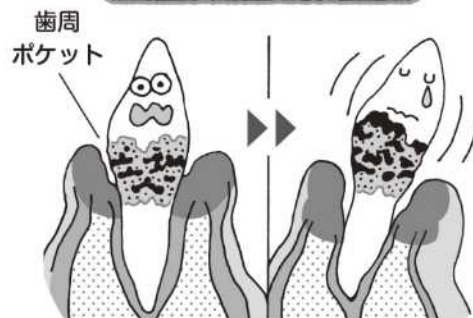


- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

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た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

こころとからだのけんこうコーナー



ヤマアラシのジレンマ

昔、あるところに 2 匹のヤマアラシが住んでいました。ある寒い夜、2 匹は体を寄せ合って暖め合おうとしました。

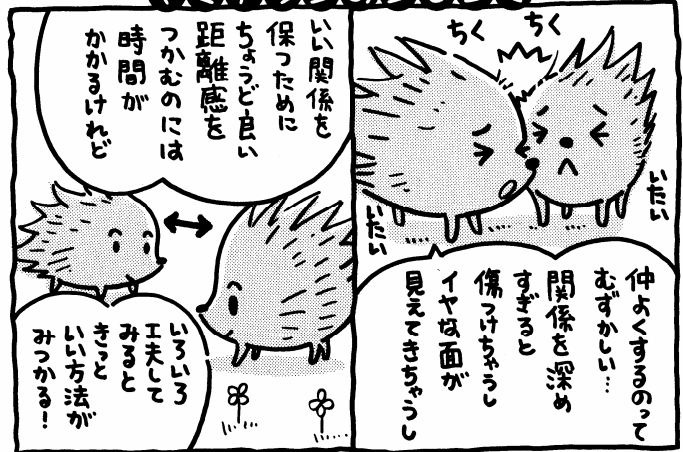
でも近づけば近づくほど、お互いの身体から出ている針で相手を傷つけ合ってしまい、近づくことができません。だからといって離れると寒くて仕方がありません。近づくとお互いに傷つけ合うし、離れると寒い…。

そこでヤマアラシは近づいたり離れたりしながらお互いを傷つけず、けれど暖かい、ちょうどよい距離を見付けたのでした。

「ヤマアラシのジレンマ」はショーペンハウアーの寓話です。フロイトが人間関係の築き方として様々な書物で紹介しています。

相手も自分も、お互いが気持ちよく過ごせる関係を築いていく参考になりますね。

ヤマアラシのジレンマ



★★★歯と口の健康週間作品コンクール★★★

★入賞おめでとうございます★

標語の部

二席 3年 篠原 凜花 さん

磨けば光る 私の未来と私の歯

三席 3年 亀田 千遥 さん

歯みがきで 守っていこう 尊い歯

三席 3年 大木 こころ さん

笑おうよ おし歯ひとつない 白い歯で

ポスターの部

二席 3年 亀田 千遥 さん

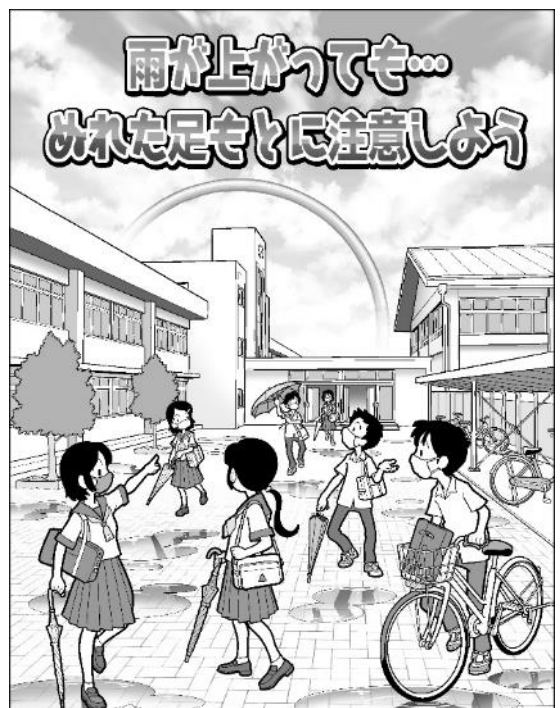
佳作 3年 大平 みさと さん



レッツ・チャレンジ！
7つのまじがいがけ



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R3 保健だより 6月」を見てください！



まちがいさがし 答え

