

# ほけんだより 6月

宇都宮市立清原中学校  
令和3年6月14日

梅雨の時期に美しく彩りを添えてくれるアジサイは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土で育つアジサイは青色の花びらになります。アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたときは、そんなことに注目してみてください。



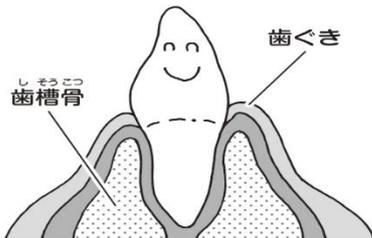
## 6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

### STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢にいる歯周病菌が、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。

#### 健康な状態

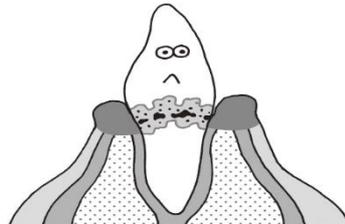


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

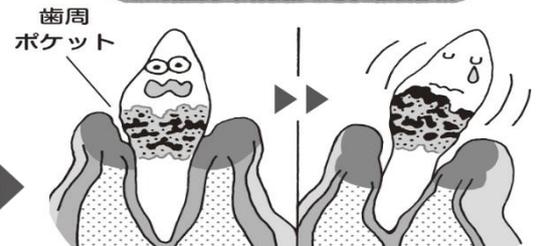


- 歯と歯ぐきの境目が赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

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…

歯が抜けることも!!

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

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



歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

……裏面もみてください!!



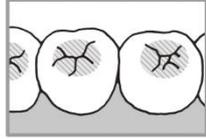
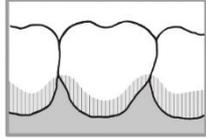
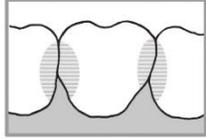
## 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつしていかに。

**コツ** みがき残しが多いのはココ!



- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



## 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

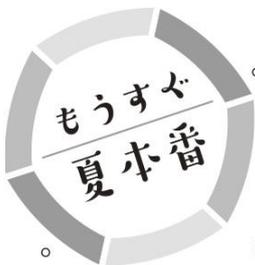
## 生徒の皆さん、保護者の方へ

毎日、ニュースでは新型コロナや変異株、新型コロナの予防接種の状況、また感染者数等の報道が絶えず流れていますね。終息が見えない状況が続きますが、引き続き学校では感染予防に努めてまいります。

また、毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。朝のあいさつと一緒に「今日の調子はどう?」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪いときは、お家の人に必ず伝えてください。そして、無理をしないで休んでください。



**毎日元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけてください。**



## 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



運動会の練習の後で、気持ち悪くなる人がいます。朝食をしっかり食べておかないと体の中のエネルギーになるはずの糖分が少なくなりすぎて気持ち悪くなることがあります。水分を摂ることも必要ですが、糖分やミネラル成分を含むスポーツドリンクのほうが熱中症予防、気持ち悪くなるのを防いでくれると思います。