

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
宇都宮市立田原中学校
保健室

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか。治療や検査が必要な項目に○がついていた人は、早めに歯科医院を受診しましょう。また歯科検診を受けられなかった人は、早めにかかりつけの歯科医院にて歯科検診を受けることをお勧めします。



6月の保健目標

むし歯・歯周炎の予防をしよう

歯周病やっつけ隊

～健康な歯のために～



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。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

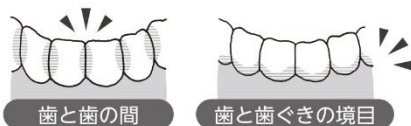
軽症			重症
ケース1 歯みがきの後ののにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い。 出血もしています…	ケース4 なんて重症！ 歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血
- ☐ 硬いものが噛みにくい

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう



歯科検診結果

5月20日(月)実施



	1年生	2年生	3年生	全生徒
むし歯のある人	3.3%	7.9%	11.8%	7.5% (昨年度 9.8%)
むし歯のない人 (治療が済んでいる人も含む)	96.7%	92.1%	88.2%	92.5% (昨年度 90.2%)

昨年度よりむし歯のない人が2.3%増え、92.5%でした。宇都宮市の平均と比較して、田原中の生徒はむし歯のない人がとても多く、素晴らしいことです。

丁寧な歯みがきを心がけ健康な歯を守りましょう。



4月に皆さんから募集した歯に関する標語。各クラスから2作品を各階の手洗い水道の傍に掲示しました。どの作品もユーモアがあってとても素敵です。



歯ブラシのお手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



昨年度、保健室を利用したケガで2番目に多いのは登下校中のケガでした。(※1番多いのは体育や部活動などの運動中のケガ) **特に雨の日は注意が必要です。**雨で地面が滑りやすく、カッパや傘で視界も狭くなるため、ケガをする危険性が高まります。急いでいると、より思わぬケガや事故につながりやすくなるため、時間に余裕をもって行動しましょう。