

ほけんだより 6月

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立横川中学校保健室 R3.6.25

梅雨の時期、じめじめ、ムシムシした日が続いています。睡眠不足や、疲れが原因で体調を崩して保健室に来る人が増えています。食事をしっかりと、疲れているときは、早めに体を休めましょう。

3年生は、最後の大会まであと少し。悔いが残らないように、日々の練習に取り組んでください。



歯をみがこう～給食後も上手にハミガキ～

STOP! 歯周病

健康な歯を守ろう

いつまでも

歯周病って？
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）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。

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。

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

セルフケアで！

STOP!

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本ずつていねいに。

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

フロケアで！

STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、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。

早く見つければ治すこともできます

5月に実施した歯科検診の結果、今年度は歯の汚れがついている、またはムシバになりそうな歯のある人は191人で、29.5%いました。昨年よりも増えており、ハミガキができていないせいではないかと予想されます。ぜひ、マナーを守って給食後のハミガキを実施してください。

●ハミガキをしているときは、話をしない。

●密にならないよう、時間を工夫する。

歯を口の中の清潔は、健康の源です。

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。ブラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



5月の保健室～みんなの様子～

◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	7	23	0	1	31
2年	7	9	1	1	18
3年	10	18	1	3	32
合計	24	50	2	5	81

5月の保健室の来室者は81人。1日平均5.4人来室したことになります（保健室が開いていない日、休業の日を除く）例年は体育祭の練習で、けがの人が多く来室する時期ですが、今年は病気での来室のほうが多かったです。

最も多かったけがは「すり傷」で、病気では「気持ちが悪い」でした。

新型コロナウイルス感染症の変異株も発生し、感染症の流行は続いています。学校は集団生活の場所なので、自分だけではなく、周りの人にも気を配って生活する必要があります。まだ、不自由な生活が続きますが、「新しい生活様式」を守って、みんなが元気に学校生活を送れるようにしてください。



食中毒に気をつけて



市内でも、食中毒の事故が発生しています。特に、生鮮食品はこの時期注意が必要です。

みんなができるのは3つのうちの「つけない」ことです。食事の前に手洗いをすることはもちろんですが、手を洗った後、ほかの物を触らないように注意してください。

給食前、手洗いのあとに本を読んでいる人を見かけます。不潔になるのでやめましょう。また、爪が長い人もいます。爪の中には、鼻の中より多くの細菌がいます。爪は短く切っておきましょう。



保護者の皆様へ

4月から始まった健康診断も、すべて終了しました。異常が見つかったお子様には、通知をお渡ししました。学校の検査はスクリーニングですので、すべてが治療の必要な疾病とは限りません。しかし、時には重大な疾患が隠れていることもありますので、早めに専門医の受診をお勧めいたします。