

保健だより 11月



令和5年11月
陽南中学校保健室

異例の暖かさが続いていましたが、やっと昼間は過ごしやすくなってきましたね。しかし、朝晩は冷え込むこともあり、体調管理が難しい時期でもあります。衣服で調整しながら元気に過ごしましょう。長袖長ズボンの体操着も持ってくるようにしましょう。

11月の保健目標

体力の向上に努めよう

むし歯よりも怖い「歯周病」!?

歯を失う原因で最も多いのは、実はむし歯ではなく歯周病です。

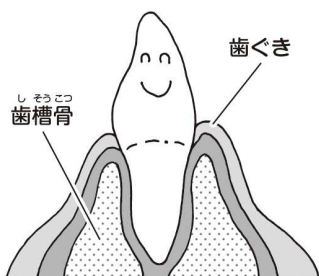
歯周病とは、歯垢（食べものの残りカスが歯の表面につき細菌が繁殖したもの）の中にいる歯周病菌が、歯を支える歯茎や骨を壊す病気です。

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。歯周病予防の第一歩は「**歯垢を落とすこと**」です！

また、歯垢が硬くなり、歯にこびりついたものを「歯石」といいますが、歯石は歯みがきでは落とせないため、歯科医院で除去してもらう必要があります。



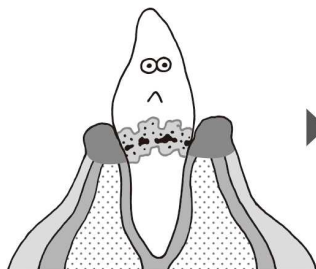
健康な状態



- ☐ 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

歯と歯茎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

一生懸命歯みがきをして正しい治療を行えば、まだ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

歯周ポケットに菌が入り込み、骨を壊していきます。すぐに受診しましょう。

歯フロシの部位を使い分けて磨こう！



例：歯の表面、かみ合わせなど



例：かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など



例：歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



例：前歯の裏側、奥歯の手前側など

性教育講演会

11月1日(水) こいけレディスクリニック院長の小池俊光先生を講師としてお招きし、3年生を対象に行いました。

二次性徴・女性のからだ・男性のからだ
妊娠のしくみ・避妊方法・性感染症

《生徒の感想》

- 授業のときより詳しく知る事ができてとても良かった。特に避妊具が100%避妊できるわけじゃないことなど望まない妊娠を避けるために知ることは大切だと思った。
- 自分の大切な人を守るためにも必要不可欠な情報だと思いました。
- 性感染症にも様々な種類があって驚いたし、性感染症になると無症状だったり、赤ちゃんにまで感染するということを知り大変だと思いました。
- 性感染症はほぼ症状がないものもあると知ったので、知らずにパートナーに移さないように気をつけたいと思った。
- ネットや友達が言っていることと違うことがあり、正しい性知識を身につけることが必要なんだと思った。
- 最後の性同一性障害が印象に残っている。そのような人に出会ったとき、差別や批判をしないで過ごし、その考えも尊重していきたい。

歯の健康教室

11月8日(水) 学校歯科医の福田祥先生を講師としてお招きし、1年生を対象に行いました。

むし歯よりも怖い歯周病
歯のみがき方・歯が抜けた時の対応

《生徒の感想》

- 歯周病はむし歯よりも怖く歯が溶ける病気だとわかった。これから食後は歯をしっかりと磨くことを心づけようと思う。
- 歯が根元から抜けたとき乾かさないということが参考になった。
- 歯周病は他の所には影響しないと思っていましたが、心臓や持病に影響があることに驚いて持病を持っている人に早く教えてあげたいなと思いました。
- むし歯も気をつけなければいけないものだが、歯周病は気づかないで症状が進行してしまうため大体が手遅れになる場合が多い事がわかり、日々歯磨きの磨き方や歯ブラシをちゃんと選んでむし歯や歯周病を予防していこうと思いました。
- 歯周病の怖さが分かり、これからはもっと健康で入るように歯をきれいにしていきたいです。
- むし歯や歯周病になると口の中が臭くなったり、歯が汚れてしまうだけではなく、心臓や体の健康にも悪いことを知って驚きました。

保健委員の生徒が、司会とお礼の言葉を担当しました！