



令和3年度  
陽西中学校  
保健室



梅雨に美しく彩を添えてくれる紫陽花（あじさい）の季節となりました。育つ土の性質によって色が変わります。酸性だと青，アルカリ性だと赤色になるそうです。雨の中，鮮やかに咲く紫陽花の色を観察してみてください。

今月の保健目標…**歯の衛生**

おかげさまで，今月でほぼ健康診断は終了です。  
引き続き，マスクの着用・ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策を取っての実施を行っていきます。



## 正しいマスクの着用

正しく付けて安全安心に



**1** 鼻と口の両方を 確実に覆う



**2** ゴムひもを 耳にかける



**3** 隙間がないよう 鼻まで覆う

10日（木）は体育祭



少しずつ暑さに慣れよう

**今月の保健行事**  
17日（木）耳鼻科検診 全学年 8：30～  
28日（月）歯科検診 1年 おおぞら学級 13：00～

**熱中症対策について** ～体育祭の練習も続いています～

**こんな日は注意**  
・急に暑くなった ・気温が高い  
・湿度が高い ・風が弱く日差しが強い

**応急処置**  
・水分補給 ・涼しい場所で休めい  
・首，わきの下，足の付け根を冷やす



**もうすぐ夏本番** … **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

# 8020運動

「8020運動とは80才になっても自分の歯を20本残しましょう。」という運動です。

人は、自分の歯が20本以上あると、食事がおいしくできるのでそうです。

歯の調子が悪いと→よくかめない→消化が悪い→からだのあちこちの調子が悪くなる。「歯は健康の源(みなもと)」です。

歯を食いしげないと、思うように力も出せませんね。

永久歯の後は二度とはえてきません。一生使う歯。

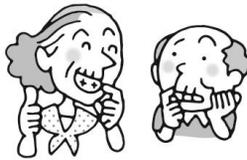
大切にしていきましょう。



## 「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、プ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ね。

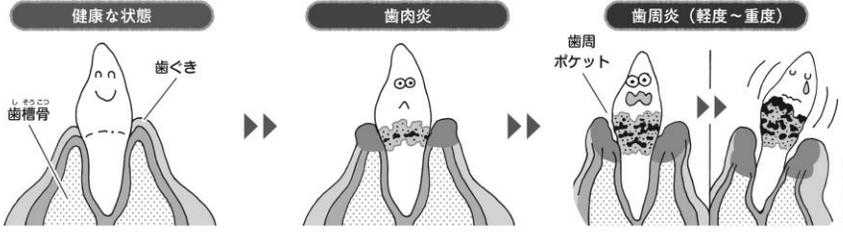


# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

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。

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

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 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

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

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

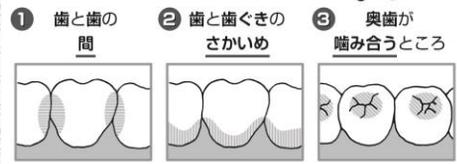
一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

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本ずつついでにねい。

ポイント みがき残しが多いのはココ!



プロケアで! STOP!

### 定期的に 歯医者さんへ

どんなにか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。



早くに見つかれば治すこともできます