

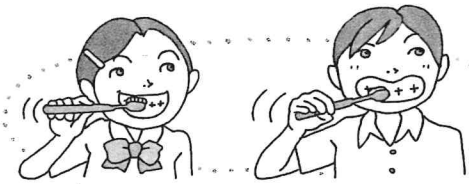
ほけんだより

6月

奈良市立平城西中学校 令和3年6月1日 保健室 中村和美

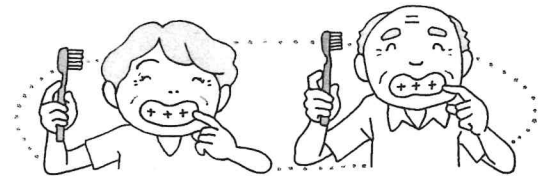


雨が降ると「天気が悪い」と言われど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



歯周病かも



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その②

将来を変える 歯みがき!

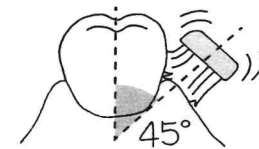
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ 45度 に 歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で 力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

知っておこう その③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

梅雨の生活

食中毒

1番の予防は手洗いです! 食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意! 傘さし運転は ×



清潔

気温や湿度が高くなって汗をかきます。お風呂で清潔に。



ケガ

雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない!

