

# 保健だより6月

R1・6・3 流山市立おおたかの森中学校 保健室

今月の保健目標  
むし歯を予防しよう

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした暑さで朝練後や体育のあと等体調を崩す人が出てきました。暑さになれていないこの時期は熱中症になりやすいものです。規則正しい生活を心がけ、健康なからだを作り、元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

6月4日（火）～6月10日（月）は歯と口の健康週間です。歯と口は健康に生きていく力を支える者であり、歯科疾患の予防歯科口腔保健の推進を進めていく期間です。歯科保健の普及啓発の一環として、6月6日（木）に流山市で健歯コンクール・ポスターコンクールが開かれます。

本校の健歯代表として、3年3組金澤春道さん・横田雪華さんの2名がコミュニティプラザで開かれるコンクールに参加します。健歯代表は、3年生のむし歯がなく、歯並びが整っている、歯肉の状態がよいなど様々な基準から選ばれた人が代表となります。



また会場では、2年3組村田悠悟さん・伊藤凜さん・2年5組脇本陸さんの3名が描いたポスターが掲示され、審査が行われます。

## 歯科検診の用語について

歯科検診中に歯科検診では歯科医の先生が数字や英語を使って検査していましたね。1～8までの数字は永久歯の場所のことです。またA～Eまでの英語は乳歯の場所のことでした。斜線（/）は、今までむし歯になったことが一度もない健康な歯、C（シー）はむし歯、CO（シーオー）はむし歯になりそうな歯、O（まる）は治療されている歯のことです。

治療のおすすめをもらった人は早めに病院で受診しましょう。

異常がなかった人も定期的に受診するようにしましょう。

	1年生	2年生	3年生
検査を受けた人数	206	165	136
むし歯のある人数	7	2	11
むし歯になりそうな人の数	26	10	25
歯肉炎があった人の数	19	14	19
歯肉炎になりそうな人の数	3	4	8

## 増えています・感染性胃腸炎

先日ご家庭へ学校から「感染性胃腸炎の感染拡大防止について」が配付されましたが、市内の小中学校で複数の児童に感染性胃腸炎及び感染性胃腸炎様症状が発生しました。例年この時期は感染性胃腸炎の集団発生が見られる時期であり、また、家庭内や飲食店等における食事を原因とする食中毒も発生しています。

大切なことは・・・

- ・日常の健康観察をすること。体調の悪い日はゆっくり休む。
- ・腹痛、吐き気、下痢などの症状を示した場合には速やかに病院で受診する。
- ・予防

- ① 手洗いの徹底。食事の前やトイレの後は石けんと流水で丁寧に洗う。
- ② 嘔吐がある場合はもちろん、下痢がある場合も給食当番を行わない。
- ③ もし嘔吐してしまった人がいたら・・・

- ・嘔吐した人は、なるべく「その場から動かない」。
- ・周りの人は窓を開けるなど換気するとともに、「その場から離れる」。
- ・学校であれば先生方に連絡し、消毒をする。

※感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスに対しては塩素系消毒剤である次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。学校ではピューラックスやハイターを薄めて使用しています。

## 6月の健康診断



4日（火）心電図検診	11：30～	1年生
12日（水）眼科検診	13：30～	全学年
20日（木）尿検査2次		対象者
26日（水）内科検診	13：30～	1年生
27日（木）尿検査2次予備日		20日未提出者

※尿検査：2次検査の対象者には個別に連絡をします。連絡がない人は異常が見つからなかった人です。対象となった人は、20日（木）に忘れずに提出してください。

## 保護者の方へ

・5月に行った歯科検診で、学校歯科医の先生から生徒たちの口腔状態がとてもよいとお褒めの言葉をいただきました。この状態を維持していくために、給食後の歯ブラシをぜひ行ってほしいということと、清涼飲料水等の糖分に気をつけて欲しいというお話がありました。保健委員会でも呼びかけを行っていきますが、ご家庭でも実践していただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

# 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける  
**むし歯**



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる  
**歯周病**



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

## どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は  
歯みがきをしないと  
取れません。



## じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先が  
ひろがって  
いたら  
替えましょ

歯みがき粉の  
つけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの  
持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本でいねいに

10本  
20回が目安



みがき  
終わったら  
ツルツルになったか  
舌で確かめよう



# 歯を守りたい人のための

## Q & A

### むし歯編

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

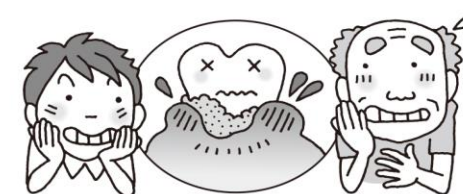
**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出ようになります。1口30回が目安です。



### 歯周病編

**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10~14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。  
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ