

# 保健だより

平成29年6月2日  
高岡市立伏木中学校

## 歯と歯ぐきを大切にしましょう！

近年、歯の健康に対する意識が高まったこともあり、全体的に子どものむし歯は減ってきました。

しかし、歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中学生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。

歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石です。歯をきれいにするのはもちろん、土台として歯を支えている歯肉もしっかりケアをすることが大切です。



### 歯周病とは？

歯と歯肉の間に歯垢がたまり、歯肉に炎症をおこしてしまう病気です。

最初は歯肉から血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

## 歯と口をもっと元気に・・・「セルフケア」と「プロケア」

基本はあくまでも自身による毎日のケアです。

しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。

定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。



## 歯科検診の結果

現在の受診済者  
14人  
(12.2%)

今回の歯科検診で、むし歯や歯垢、歯肉炎、歯並びなどで「要受診」「要治療」だった人は115人でした。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入口”です。そして、むし歯や歯周病は進行すると脳や血管、心臓などさまざまな病気につながると言われています。

早めに受診し、悪化させないようにしましょう。

## 6月の保健行事

検診項目	実施日(曜日)	対象学年
尿検査 (予備日)	7日(水)	前回未提出者
心臓検診	15日(木)	1年
耳鼻科検診	22日(木)	全学年

# 梅雨時も健康に過ごそう！



食中毒に要注意！



熱中症対策、忘れずに



心までジメジメしないで〜



ろうかツルツル。走らないで！

## 梅雨時、 気をつけたらいいこと

**つけない**

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

**増やさない**

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウコニイレテ

## 食中毒予防の3原則

**やっつける**

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。

食中毒かな？と思ったら...

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる！

蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐えられる体をつくるための準備期間です。

○体が暑さに適応していくと・・・

- ・皮ふの血液量が増えやすい
  - ・塩分の少ないサラサラした汗が出る
  - ・体温が上がりにくい
  - ・水分補給で回復しやすい など
- 熱中症になりにくい体になります。

○体を暑さに慣らす簡単な方法は・・・

- ・半身浴で汗をかく
  - ・ウォーキングで汗をかく
  - ・自転車で汗をかく
- ポイントは「自力で汗をかく」です。