



ほけんだより 6月



令和5年6月2日
佐世保市立福石中学校
保健室

雨ニモ負ケズ、梅雨ニモ負ケズ、元気ニ過ゴシマショウ！

先日梅雨入りしました。蒸し暑さがあるかと思えば、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えます。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう！
雨の強い日は、履き替え用の靴下やタオルを持参するといいですね。

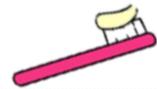


今年のテーマは
「手に入れよう
長生きチケット
歯みがきで」

6月は歯の衛生強調月間！

「昼食後に歯みがきを！」

福石中学校でも、昼食後のハミガキの取組をしています。窓を開け、各クラスで決まった流しを使用するなど、感染症対策も意識しています。マスクを外す生活が戻りました！口元の衛生や健康に意識を向けてみましょう。みんなでしっかりみがいて、歯の健康寿命を延ばしましょう！



- 8020 運動を進めよう
(80才になっても20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに



歯みがきセットを準備して持ってきてきましょう！

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯みがき



歯周病予防

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまる炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

歯周病セルフチェック

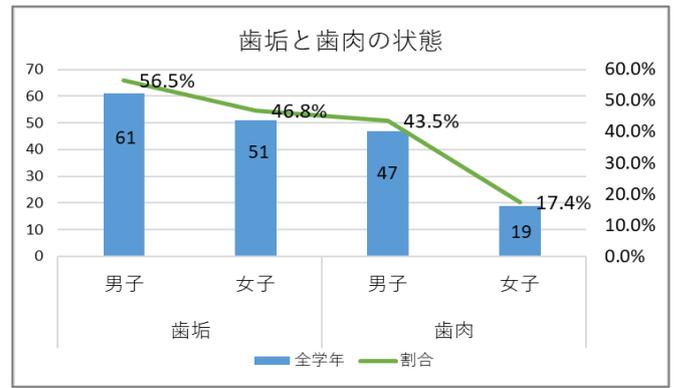
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかない人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯科検診結果(歯垢の付着と歯肉の状態)

	歯垢 付着していた人		歯肉が 腫れていた人	
	男子	女子	男子	女子
検査人数	108	109	108	109
3年	21	17	24	10
2年	23	20	10	6
1年	17	14	13	3
全学年	61	51	47	19
割合	56.5%	46.8%	43.5%	17.4%



- 男子の半分以上の人に歯垢の付着がみられ、歯肉の状態も良くない。
- 女子も半数に歯垢の付着が見られた。歯肉の状態の所見は3年女子が一番多い。
- 男子も女子も歯垢を残さない歯みがきが大事。

フッ化物洗口は 5月30日から開始しました。
お口の衛生の意識を上げていきましょう!



- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽力で、こきざみに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
-
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

来週末は、いよいよ中体会会!!!

選手のみなさんはもちろん、応援のみなさんも、ルールやマナーを守って、正々堂々、精一杯の力を発揮してきてくださいね!! 会場に応援に行けないみなさんもいます。学校から活躍を祈っています!

福石中〜ファイト!!!

保健室からのエール

- 前日はいつも通りの生活で、ゆっくり休む。
- 朝食はゆっくりよくかんで食べる。(前日夕食と当日朝食は炭水化物を多めに。脂っこいものはさけて。)
- どんな相手にも挑戦の気持ちをもって挑む。
- マイナスイメージを想像しない。
- 弱気の表情や発言を出さない。
- 優勢でも劣勢でも常にかげ声を出し続ける。
- 最後まであきらめない。

