

ほけんだより6月



令和3年6月3日
川口市立領家中学校
保健室 No.4



6/4~6/10は歯と口の健康週間!

6/10、17は歯科健診!



STOP! 歯周病! ~いつまでも健康な歯を守ろう~

「歯周病」とは歯垢（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。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎（軽度～重度）
<p>しむこぼ 歯槽骨</p> <p>歯ぐき</p>		<p>歯周ポケット</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色はうすいピンク <input type="checkbox"/> 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる <input type="checkbox"/> 歯みがきで血が出る 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯ぐきのはれが大きくなる <input type="checkbox"/> 歯周ポケットができる
<p>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</p> <p>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</p>	<p>歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします</p> <p>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</p>	<p>進行すると…</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする <input type="checkbox"/> 食べ物が噛めなくなる <p>歯が抜けることも!!</p> <p>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</p>

歯周病を防ぐには2つのケアが必要!

1.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。

EV みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

2.定期的に歯医者さんへ!

どんなに頑張っても歯みがきをしていても取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。

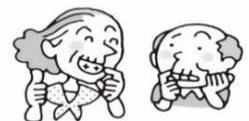


早くみつけば
治すこともできます!

「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80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020(ハチマルニイマル)運動があるくらいですから、日本とスウェーデンでは大きな違いがあることがわかります。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」というよりも「むし

歯を予防してくれるところ」なのです。歯垢が取れているかや歯みがき指導など、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ます。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!



令和3年度埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 出展作品



2年 黒木 紅良



3年 鈴木 美緒



3年 庄子 侑里



2年 下村 千悠

美術部員がポスターを
作成してくれました！



2年 川辺 夏輝



2年 吉川 世惟

令和3年度埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール 出展作品

- 2-1 丸山 知希 「With コロナ マスクつけても 歯は磨け」
- 2-3 川畑 遼太 「よく噛んで 舌に味覚を 届けよう」
- 2-4 森田 空宙 「白い歯は すてきな笑顔の 第一歩」
- 3-1 熊谷 明 「ピカピカに みがいた歯から ありがとう」
- 3-1 阿部 亜琉斗 「白い歯で 笑顔になろう ハッハッ歯」
- 3-6 古島 芽 「キレイな歯 一生付き合う 自分の歯」

令和2年度後期保健整美委員
が作成してくれました！他の
メンバーの作品は保健室前に
掲示しています！



素敵な作品をありがとう♡



もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう！

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



だんだんと暑い日が増
えてきました。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
れるカギです！

熱中症に負けない体づ
くりをしましょう。

水分補給をこまめにしよう！

こまめに水分補給はできてい
ますか？暑くなってきたので、
「1時間にコップ1杯分の水分
を必ず飲む」ようにしてくださ
い。授業の間の休み時間に飲む
習慣をつけましょう！



保健室からのお知らせ

川口市内の小中学校へ、企業
からアルコールハンドジェル
の寄付がありましたので1人
3本配布をします。ご家庭でご
活用ください。

