

保健だより

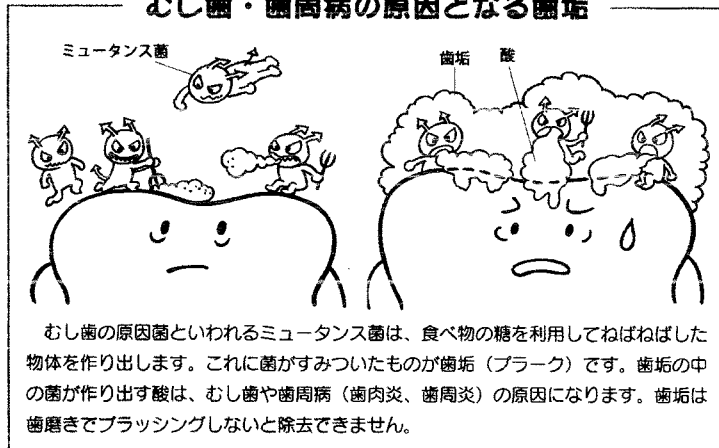
文京区立本郷台中学校 保健室
平成 29 年 6 月 6 日

運動会が終わり、疲れが出ている頃でしょうか。そんな時はしっかり睡眠時間をとることがとても大切です。夜は就寝時刻を決めて、早めに寝るように心がけましょう。そして、今月も元気に学校生活を送りましょう。





今月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

4月に行われた歯科検診では、歯科校医の醍醐先生に、むし歯や歯肉炎など歯と口のチェックをしていただきました。醍醐先生からは、「むし歯の生徒は少なくなってきているが、歯肉炎や歯垢など口のトラブルを抱えている生徒が多い。」とのお話しでした。歯肉炎や歯垢など、症状が軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できることがあります。また、検診の際、「CO」と言われた人も多くいます。COとは、歯の一番外側のエナメル質はまだ溶けてはいないものの、そのままにしておくと、いずれむし歯になってしまう恐れの高い歯のことです。COも丁寧な歯みがきで症状が改善できることがあります。朝晩の歯みがきはもちろんのこと、学校にも歯ブラシを持ってきて給食後の歯みがきをしてください。保健給食委員の人たちが呼びかけをしていると思いますが、一人一人が意識して歯と口の健康のために歯みがきを実践していきましょう。

むし歯・歯周病の原因となる歯垢



歯周病 ○・×クイズ

-  大人がなる病気だよな？ → ×
歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
-  むし歯ほどこわくないでしょ？ → ×
大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
-  歯周病は治るから大丈夫？ → ×
骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきをはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
-  たばこって口の健康に関係するの？ → ○
喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸ったばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

★熱中症に注意しよう★

だんだん暑くなり、熱中症に注意が必要な時期になりました。熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない今くらいの時期に急に多くなります。運動をする際には少しずつ体を暑さに慣らしながら進めていきましょう。また、運動前後の水分補給にも気をつけて、運動中ものが渴く前にこまめに水分をとりましょう。

