



☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H29.6.1 (木)



梅雨の季節が近づいてきました。蒸し暑いな—とっていたら、急に雨が降って寒くなることもあります。天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は肌着を工夫するなどの調節をして、体調管理をしましょう。



歯と口の健康について考えよう

6月は歯の衛生週間があり、歯や口の健康を考える良い機会です。みなさんは1日3回歯みがきをしていますか？むし歯や口の中の疾病の一番の予防法は、毎日の歯みがきです。まずは、毎食後に歯をみがく習慣をつけることから始めてみましょう。



～歯科健診を実施しました～

4月20日(木)に全校生徒の歯科健診を実施しました。「結果のお知らせ」は、すでに配布しました。みなさんはどうだったでしょうか？むし歯は完治するまでに時間がかかります。「むし歯あり」と診断された生徒は、なるべく早く歯科医院へ行きましょう。

別府中学校はむし歯0を目指しています。

みなさんは、保健室前にこのような掲示物があるのを知っていますか？これを見れば、各クラスの治療人数が分かるようになってます。

どのクラスが、全員早く治療が終わるのか楽しみです。

<治療済み人数・5/31日現在>

| | | |
|------|---------|----------|
| 1年1組 | 7人/13人中 | 治療率53.8% |
| 1年2組 | 2人/10人中 | 治療率20% |
| 2年1組 | 2人/11人中 | 治療率18.2% |
| 2年2組 | 2人/5人中 | 治療率40% |
| 3年1組 | 0人/7人中 | 治療率0% |
| 3年2組 | 0人/8人中 | 治療率0% |

1年1組、頑張ってますね。

なお、治療が終わった人には、「歯っぴー賞」の賞状を差し上げます。頑張りましょう！



全部口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌(主にミュータンス菌)がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



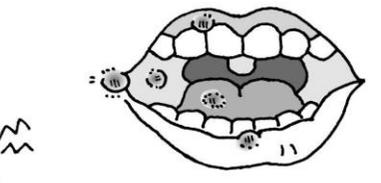
- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

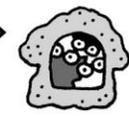
口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

ブラッシングを見直そう



2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをする。



- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ