



R7.6.10 北伊予中学校保健

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康状態はどうでしょうか。う歯（むし歯）は近年減少傾向ですが、先日の歯科検診の結果、本校でも歯垢の状態について指摘された生徒が73人、歯肉（歯ぐき）の状態について指摘された生徒が66人でした。

特に、歯肉炎は、日本人の80%がかかっているとも言われる身近な病気で、将来歯を失う原因となります。その他、う歯（むし歯）や要注意乳歯等の指摘があった人もいます。自分の歯科検診結果を確認し、丁寧な歯みがきや規則正しい生活など、歯にいい生活習慣を続けていきましょう。「要受診」の項目に○が付いていた人は、早めの受診をお勧めします。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探索する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症				重症
ケース1 歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い。出血もしています…	ケース4 なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています	

保健室に来室する生徒と話をしていると、「爪が長いなあ。」と思う生徒が少なからずいます。体育や部活動などで、自分や友達のけがにつながらないか、とても心配です。自分の身の回りの清潔（特に爪について）、ちょっと確認してみてくださいね。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。