

ほけんだより 6

今月の保健行事

15日(木)眼科検診(抽出者)
尿検査二次予備日

6月4日～10日は、歯と口の健康週間!

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)がたまることが原因です。

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。

R5. 6. 1

歯みがき



で歯周病予防



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、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、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。

～3.11 被災地視察研修に参加して～part2～

3月27日～29日の間、「3.11 被災地視察研修」に参加しました。

東北の教育関係者(元校長)からお話を聞きました。

校長として赴任した際に、地震時の避難場所を校舎屋上と考えました。しかし、職員会で意見が紛糾。地元の先生方は、多少遠くても避難に時間がかかっても高台避難を譲りませんでした。結果、両方を避難場所と決定。そして3月11日。迷わず近くの高台に避難。高台にまで津波は迫り、更に上の神社に避難。学校は、津波にのみ込まれました。

現地という言葉「想定外を想定する！」

～ 現地で見聞してきたことを随時掲載していきます～