

6月のほけんだより

令和4年6月3日
吉川市立吉川中学校
保健室

吉中も無事歯科健診が終了しました。大きなむし歯があるというよりは、歯みがきがうまく、みがき残しが目立ちます。むし歯になりそうな要観察歯が3年の男子に多くいます。もう一度今どこの歯をみがいているのかをしっかりと意識してみましよう。歯は大事です！美味しい食事を一生いただきたいものです。

知らないうちに、ゆっくりと進行していく...

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯だけの病気じゃない!!
▼歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

抜けた歯は元には戻りません。
歯周病は早期発見できれば治せる病気
であり、予防が何よりも大切です。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

セルフチェック

- | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったりむずがゆい | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている | <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> 口臭がある |

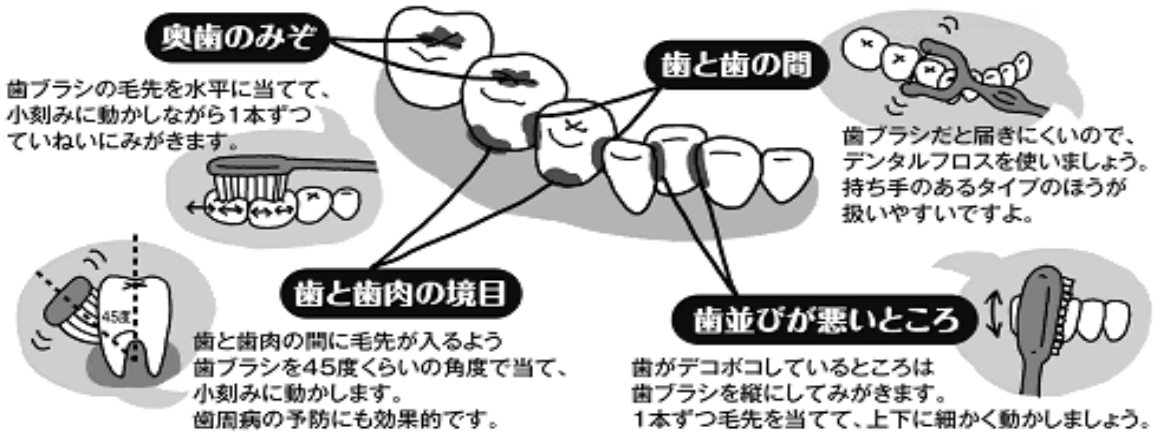
あてはまる項目が多い人は、歯周病の危険大!

歯医者さんに診てもらおう
歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

【保護者のみなさまへ】

歯科健診結果を配布させていただきました。むし歯が見つかったら、なるべく早く受診をお願いいたします。放っておいても治るものではありません。早く行けば、治療も短時間で済みます。どうぞよろしくお願ひします。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



いよいよ修学旅行です！

感染症対策をしっかりと行いましょう。



- ① 体温計は常にサブバックの中に入れて体調が良くないと思ったら、すぐに熱を測るようにしてください。
- ② 感染予防グッズ（除菌ウエットティッシュや携帯消毒液など）を各自用意してください。
- ③ 必要な人は家庭で使っている常備薬（頭痛薬や整腸剤など）を持参してください。お薬は絶対友達にあげることをないようにしてください。また、お薬を飲む時は近くの先生に一声かけてから飲むようにしてください。
- ④ 定期的にお薬を飲む人は（朝食や夕飯後）食堂にお薬を持参し、食後すぐに飲むようにしてください。飲み終わったら食堂を出る時に、養護の佐藤に一声報告をしてください。確認をさせてください。
- ⑤ マスクは15枚以上用意してください。マスクはホテルで捨てることができます。捨てる時は、ビニール袋に入れてしっかり結わいて捨ててください。
- ⑥ 暑さが厳しくなることも予想されます。定期的に水分補給をしてください。その際、炭酸飲料や甘い物ばかり飲んでいると気持ち悪くなったりおなかをこわしたりします。お茶や水がお勧めです。
- ⑦ 旅行前の土日は夜更かしをせず、しっかり睡眠をとって体調を整えましょう。旅行中も睡眠不足が一番の敵です。しっかり食べて十分な睡眠が最も大切です。
- ⑧ 体調が良くないと感じたら無理をせず保健係に伝え、近くの先生に報告しましょう。



「感染症対策をしっかりと行い、安心安全な楽しい修学旅行にしましょう」