

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
 国立市立国立第三中学校
 主任養護教諭 林田 智子



一人ひとりが
 できることを
 きちんとして

ちゃんと前、見えていますか?



蒸し暑い日も多くなってきました。雨が降ると、音が聞こえにくくなったり周りが見通しにくくなったりします。さらに、すべりやすいマンホールのフタや湿度の高い廊下など、安全に十分な注意が必要です。自分が周りを見にくだけでなく、車や自転車の運転者から、自分が見えにくいことも意識して行動しましょう。

春から夏にかけて気温が上がり、快適に体を動かしやすくなります。運動が好きな人はもちろん、苦手に感じている人も少しずつ取り組んでみましょう。体重増加を抑えたい人は散歩やランニング、やせ過ぎが気になる人は筋力トレーニングがおすすめです。体を動かすことで、食欲がわいたり夜ぐっすり眠れたり、生活習慣全体の向上にもつながり、体の抵抗力(病原体と戦う体のはたらき)が向上します。梅雨明けの熱中症予防にも大切です。

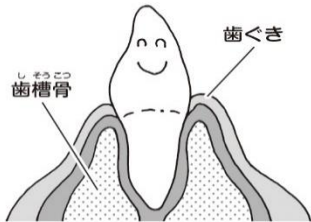
STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

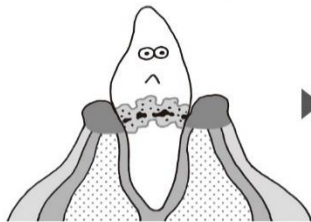


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

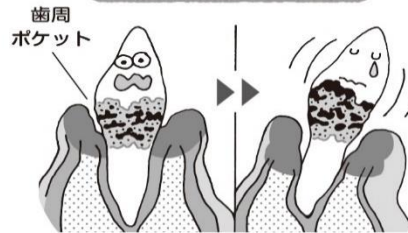


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

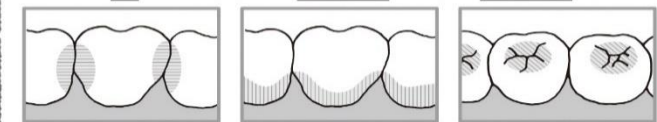


毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついいねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

新型コロナウイルス感染症について、歯科治療を受けて感染した事例はありません。健康管理のための受診は、予防につながる「必要」な受診です。