

# 保健だより

令和3年6月号②  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

## 健康診断が終了しました！！

今年度の健康診断が終了しました。健康診断は自分の体と向き合うチャンスです。自分の体の状態を知り、自己管理できるようにしましょう。

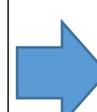
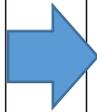
また、視力・歯科・内科等で病院を受診するよう言われた人は早めに受診しましょう。

## << 歯科健診結果で多かったもの >>

### ●虫歯 20人 (6.7%)

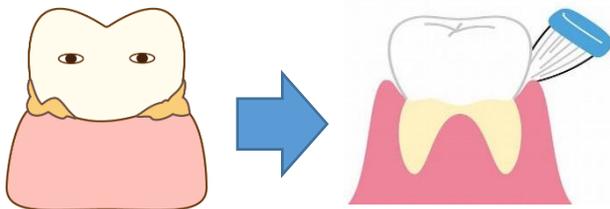
虫歯は歯科医院に行く以外に直す方法はありません。虫歯と言われた人は早く歯科医院を受診しましょう。放っておいてもひどくなる一方です…。

< 虫歯の進み方 >



### ●歯石・歯肉炎 18人 (6%)

歯石がついていると言われた人のほとんどが歯肉炎も発症していました。歯石は、歯垢が固い石状となり歯にくっついたものです。また、歯石は細菌の塊でもあるため、歯にずっとくっついたままだと、歯ぐきに炎症を起こし歯肉炎を引き起こします。歯石は歯磨きではとることができないため、歯科医院で掃除してもらう必要があります。



歯石がつきやすいのは、歯と歯ぐきの間です。歯ブラシを歯と歯ぐきの間にななめにあて、小刻みに動かすと汚れが落ちやすいです。

### ※顎関節症疑い



の人が多かったです！

顎関節症とは、顎の関節を動かす筋肉や靭帯、骨などの異常が慢性的にみられることを言います。初期では、口を開けると違和感があったり、顎の関節のところでカクカクと音が鳴ったりします。ひどくなると、口が少ししか開かなくなったり、めまいや頭痛も引き起こします。悪化させないために次の点に注意しましょう。

- ◆ むやみに大きく口を開けて音を鳴らさない
- ◆ 頬杖（ほおづえ）をしない
- ◆ 歯を噛みしめないようにする
- ◆ 口を閉じている時に上下の歯をくっつけないようにする
- ◆ ストレスをためない