

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
布水中学校
保健室

5月末は数日25度を超える日もあり、体を動かすと汗ばむこともありました。天気予報を見ると、6月前半は20度～25度と気温的には過ごしやすい日が続きます。ただ、梅雨入りが近くなると湿度があがり、気温よりも暑く感じる場合があります。6月から夏服期間に入ったので、長袖・半袖をうまく使い分け自分なりに過ごしやすい服装を考えましょう。



6月2日(木)から3週連続木曜日は、歯科検診があります!虫歯だけでなく、歯並びや歯肉の状態、歯垢が残っていないかなどを学校歯科医の先生が、毎年丁寧に診てくださっています。口腔衛生は、食べることに直結します。食べることは生きることに直結するため、口腔衛生

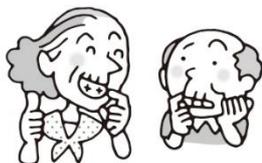
を保つことはみなさんが健康に生きるために欠かせないものです。検診後に学校から「歯科検診結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く歯科医院に受診しましょう。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本!日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、ブラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

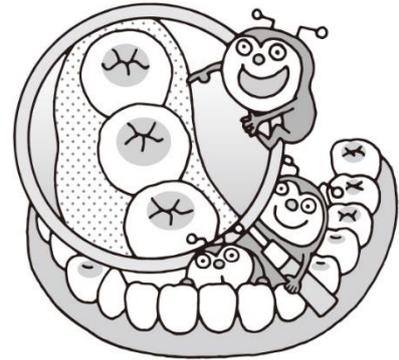


冷水器の使用について

新型コロナウイルスが流行しだしてから、冷水器の直飲みを禁止していましたが、生徒数の増加や昨今の夏の暑さを考えて、今年度から直飲みの制限を解除します。ただ、水の出口から遠いところで飲んだり、ボタンではなくフットレバーを使用したりするなど、感染対策を考えながら使ってください。昼休み等長い時間の休み以外はなかなか冷水器のところまで飲みに行くということにはできないと思います。学校に1台しかないのも、今までと同様に各自が水筒を持参するということを継続し、持ってきた水筒の中身が足りなくなった時などに有効的に使ってください。

《 歯科検診ではこんなことを調べます 》

- ・むし歯がないか
- ・歯並び、かみ合わせはどうなっているか
- ・しにく歯肉の状態はどうか
- ・しこう歯垢やしせき歯石はないか
- ・あご顎の関節はどうか



《 診断に使われる記号の意味を知っておこう！ 》



★要注意の記号は、この2つ★

「シC」……むし歯のこと。歯科医による治療が必要です。

「シイオウCO」…むし歯になりそうな歯。丁寧な歯みがきが必要です。

★その他の記号の意味★

「バツX」……要注意乳歯。乳歯を抜くか抜かないか、歯科医の判断が必要です。

「シャセン/」……現在歯。(歯が存在しているという意味。)

「オーO」……むし歯を治した歯。

「ジイG」……歯石のついてる歯肉炎。1:定期的に観察 2:すぐに治療が必要

「ジイオウGO」…歯石のついていない軽度の歯肉炎。

「歯石」…プラークが石灰化して硬くなったもので、歯科医で除去することが必要。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに
診てもらおう

