

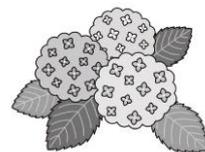
# 6月のほけんだより

小松高校 保健室

NO. 3

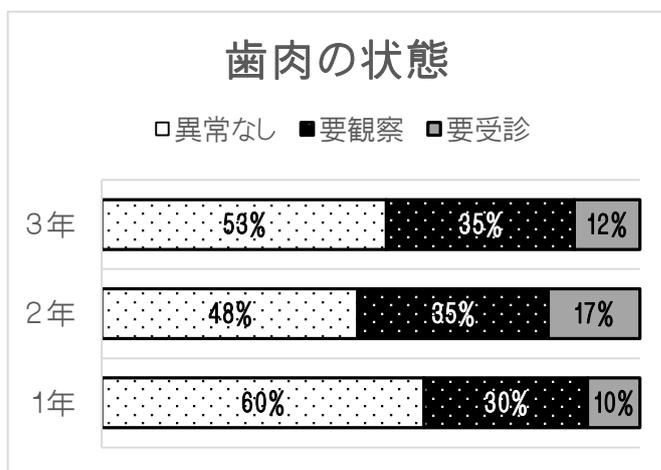
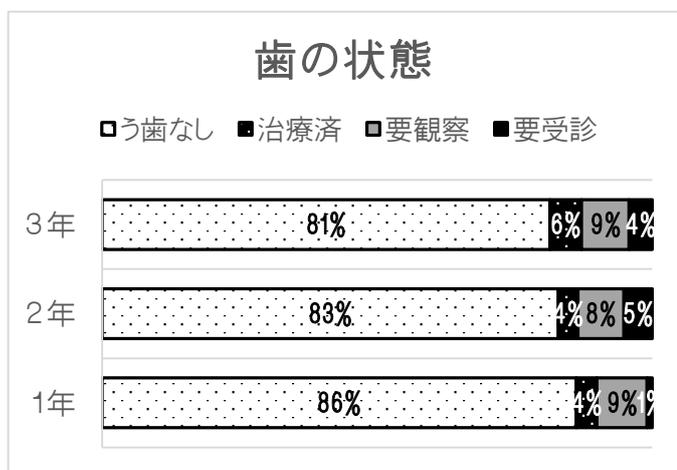
2022年6月1日

6月に入り、夏服で過ごす人が増えてきました。この時期は天候によって寒暖差が大きくなるため、服装選びに迷うことがあります。登校前に天気や気温をチェックして、気候に合った服装を工夫し、体調をくずさないようにご注意ください。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

まずは4月に行われた今年の小松高校の歯科検診結果をお知らせします。



歯科検診の結果をみると、小松高校生は「むし歯は少ないけれど歯肉炎が多い」傾向にあります。歯に関しては8割以上の方はむし歯なし、要受診の方は5%に満たないのですが、歯肉の状態をみると、1年生の40%、2～3年生になると半数近くの人に症状があり、要受診の方も全体で13%います。

実は思春期の後半になると、ホルモンの変化とともに歯肉が変化しやすくなるため、むし歯よりも歯肉炎のリスクが大きくなります。歯肉炎を予防できるよう、歯肉の状態をよく見る習慣をつけましょう。

### 歯肉炎をチェック



#### ◆歯肉炎ってどんな症状？

歯肉が赤くブヨブヨと腫れ、歯肉から出血しやすくなります。

#### ◆思春期に増える原因は？

思春期は二次性徴で体を変化させる性ホルモンの分泌が活発になります。血液や、歯と歯肉の間に出る浸出液に性ホルモンが増加すると、歯肉炎を起こす細菌がこれらのホルモンを栄養として増殖するため、歯肉炎を起こしやすくなります。

#### ◆対処法は？

歯肉炎は、口の中に残ったプラーク（歯垢）や歯石を除去し、歯肉を健康で清潔な状態で保つことで改善されていきます。自己流の歯みがきではみがき残しが出てしまうこともあるので、定期的に歯科医院でケアをしてもらうことと、歯肉炎の症状が見られたら早めに歯科を受診することが大切です。

