



令和3年6月4日
相陽中学校保健室
山田はるか・戸田菜々美

初夏を感じさせる暑が続いています。体調を崩していませんか。水分補給をこまめに行い、熱中症予防に努めながら体調管理をしっかり行いましょう。

6月4日はむし歯予防デーです。普段の歯みがきに加え、フロスや歯科医での定期クリーニングなどを取り入れられると良いですね。

～6月の保健目標～
梅雨期の健康管理と歯の
健康保持に努める



今年度の学校医検診が全て終了しました。
対象者には、受診勧告を月末にお渡しする予定です。
夏休み明けまでに受診することをお勧めします。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい
その①

歯を失くす原因
1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

△ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき

歯周病かも



ピンク色でひきしまっている



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える
歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



△ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



③ 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みかえ残しをチェック

知ってほしい
その③

歯が欠けた！
抜けた！

△ 歯が欠けた

口の中に出血があつたら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



△ 歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

新型コロナウイルス対策を徹底しよう！



Let's wash your hands ♪

いつもお昼前に流れている、嵐の手洗いソングが登校時間にも流れているのを知っていますか？

皆さんの朝の様子を見ていると、校舎に入る前に手洗いが出来ていない人がちらほらいるようです。

手洗いは感染症対策の基本です。まずはきちんと手洗いをする事、手洗いが出来ている人は、正しい手の洗い方を実践してみてください。

① すりすりWash



手のひらでしっかり泡たて
ましょ！

② のびのびWash



手の甲、指の甲も
しっかりと洗おう！

③ ごしごしWash



指の間も忘れずに～

④ にぎにぎWash



タブレットの使用などで
指先けっこう汚れています！

⑤ ねじねじWash



親指は洗い残しが
多いので注意！

⑥ くるくるWash



最後は手首でおわり😊

洗い残しが多いのは、親指や、指先というデータが出ています。なんとなく洗うのではなく、手順を決めて丁寧に洗

い、洗い残しをなくすることが大切です。ハンドソープで 30秒 のみ洗いによって、ウイルスの残りを約0.01%まで

減らすことができるとされています。きっちりと洗えば、それだけの効果があるということです。頑張りましょう！