

ほけんだより 6月

2017. 6. 15
さいたま市立桜木中学校
保健室



6月は歯と口の衛生月間です!

歯周病ってどんな病気?

「歯の病気」というとまず思い浮かぶのは「むし歯」ですね。でももう一つ「歯周病」という重大な病気があるのを知っていますか?

「歯周病」とは漢字の通り、歯そのものではなく歯を支える周りの部分の病気です。歯周病は歯と歯ぐきの間のみがき残しが関係しています。みがき残しによって残った歯垢は細菌のかたまりで、歯垢1mgの中には、数億〜10億個もの細菌がいるといわれています。この細菌が作る毒素が歯周病を引き起こすのです。歯ぐきが腫れたり、血が出たり、これが歯周病の症状の始まりで、炎症が進んでくると歯ぐきの腫れや出血の他に口臭が強くなったり、冷たいものがしみるようになります。



むし歯と違ってひどい痛みを感じることはありません。知らないうちに進行していくことが多いのです。そしてそのまま進行していくと、歯が抜け落ちてしまうこともあるのです。

では、歯周病を予防するにはどうしたら良いのでしょうか? 歯周病予防の決め手は歯みがき。歯ブラシを歯と歯ぐきの境に当てて、軽い力でこきざみにみがきます。



毎日ていねいなブラッシングをしても取りきれない汚れもあります。そこで定期的に歯医者でクリーニングをしてもらうことで、よりしっかり予防できるのです。



症状のないうちにケアをしておけば安心です。毎日自分で行うケアとプロによるケアを上手に使い分けて歯周病を予防し、大切な歯を守りましょう。



クイズで歯の知識を深めよう!

動物の歯クイズ

Q. 動物たちがケガをしています。歯の数が多い順に並びたいようです。さて、どの順番で並ぶと正解でしょうか?

- ・鳥
- ・人間(永久歯)
- ・ブタ
- ・犬
- ・ゾウ
- ・ネズミ

A. 鳥…0本、大人の人間…28~32本、ブタ…44本、犬…42本、ゾウ…26本、ネズミ…16本。なのでブタ→犬→人間→ゾウ→ネズミ→鳥の順です。人間の乳歯(子どもの歯)の数は、上も下も10本の合計20本なので、子どもの頃だとネズミとゾウの間になります。動物の歯について色々調べるのもおもしろいですよ!

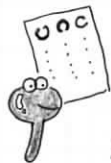


プールが始めます!

もうすぐ水泳の授業がスタートします。安心・安全に授業を受けるために自分などの病気の受診が必要な人は、早めにお医者さんに相談しましょう。プールで多いのがツメの伸びすぎによるケガです。自分のケガを予防するのはもちろん、友達にケガをさせないよう、しっかりツメを切って授業に参加してくださいね!

水筒の管理はできていますか? 桜木中では年間を通して水筒の使用が許可されています。暑くなってきた、水筒の出番も増えてきたのではないのでしょうか? 暑くなると細菌の繁殖。毎日しっかり洗って衛生管理をしてくださね。そして友達と水筒の回し飲みなどはしないようにしましょう。のどが乾いたと感じる前に飲む! がポイントです。





定期健康診断 結果報告 ~ 疾病通知口をもらった人は早期受診を! ~



身体計測の結果(平均値)

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
身長 (桜木中)	153.2 cm	152.7 cm	160.2 cm	155.2 cm	166.2 cm	156.4 cm
(さいたま市)	152.8 cm	151.8 cm	159.8 cm	155.0 cm	165.4 cm	156.8 cm
体重 (桜木中)	44.9 kg	43.3 kg	48.4 kg	47.9 kg	54.9 kg	49.6 kg
(さいたま市)	43.3 kg	43.1 kg	48.7 kg	46.8 kg	53.4 kg	49.7 kg

* さいたま市の平均値は、平成28年度の数値です。

視力検査の結果 (受診が必要な人)

裸眼で(A.A)以下、Xカネ・コンタクトで(B.B)以下の人に疾病通知口が出ています。

	男子	女子	合計
1年	16人	24人	40人
2年	20人	24人	44人
3年	25人	27人	52人



歯科健診の結果 (受診が必要な人)

ピンク色の通知を受け取った人は、必ず受診しましょう!

	男子	女子	合計
1年	9人	15人	24人
2年	8人	19人	27人
3年	11人	10人	21人



歯と口の健康標語紹介 ~ 保健委員が作った標語を紹介します ~



- ・ 歯みがきも 毎日すれば 歯ピカピカ
- ・ おし歯ゼロ 大切な歯を 守りぬこう
- ・ だいたいぶ 歯みがきしないと おし歯だよ
- ・ 真っ白な歯 キレイな歯大切 にしようね
- ・ 歯みがきは びと体も 強くする
- ・ ハミガキは すみずみやって おし歯なし
- ・ 歯のために 自分のためにも みがこうよ
- ・ おし歯あり がまんしないで 食べていな
- ・ 歯を磨け 磨かなければ 身も腐る
- ・ 歯を磨き おし歯を防止 きれいにね
- ・ 歯をみがき 口臭おさえて リフレッシュ!
- ・ 健康も よりよい食事も 良い歯から
- ・ 美味しいね かんたんだけ 甘くなる
- ・ 間食の 食べ過ぎ警(ま) なるよ
- ・ みがこうよ ずっと一緒に パートナー
- ・ めんどくさい さぼるといい 自分の歯
- ・ きれいな歯 自分で作る 自分の歯
- ・ 清潔に 自分の歯を 白くしよう
- ・ 休みの日 だからこそする 口のケア
- ・ 歯みがきは 輝く笑顔の 第一歩
- ・ よくみがく いつになっても キレイな歯
- ・ 歯みがきで 気分もアップ うれいな
- ・ 歯は大事 一生使う 宝物
- ・ 朝昼晩 習慣づけで 歯みがき
- ・ 歯みがきで 口内環境 守ります
- ・ 歯みがきで 守れる丈夫で ステキな歯

採らしてみてね! いせしのスミスキー ☹️

知っている人もいますが、保健室には「スミスキー」というキャラクターがひっそり住んでいます。現在は、3人の



スミスキーが保健室のどこからひっそりとみんなを見守っていますよ。保健室に来た際は採らしてみてくださいね!(人数も増えるかも...!?)



受診後は疾病通知口の提出を!

受診が終了し、医療機関から返却された疾病通知口は、必ず学校へ提出してください。受診の記録として、学校に3年間保管されますので、忘れずに提出してください。