

ほけんだより6月号

令和3年6月1日
大阪市立堀江中学校
保健室

雨が降ると、世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路も、校舎も雨が降ると・・・

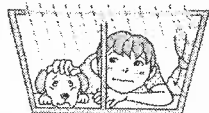


- ★視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ★音が聞こえにくくなる
- ★足元が滑りやすくなる

などの影響で事故が起きやすくなります。

いつもの場所でも、いつもの道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。悪ふざけは危険ですよ。

- 周りをよく見て歩く
- 足元に注意する
- 傘の使い方に気をつける（振り回さない）



もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

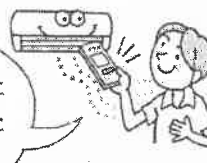
暑さに慣れるには・・・

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



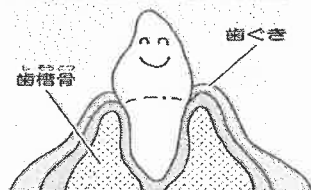
STOP! 歯周病

いつまでも
健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

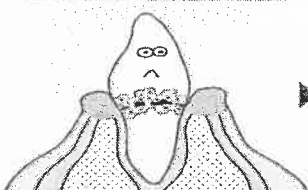


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

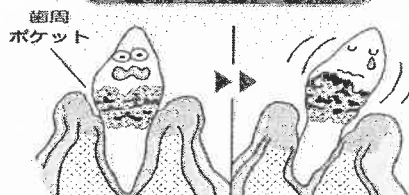


- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきま

歯を失くす原因で一番多いのは、

実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも驚かれています。

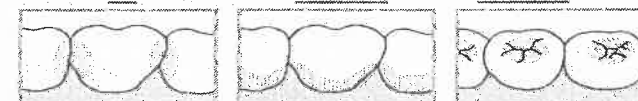
セルフケアで
STOP!

毎日しっかり歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ！

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



セルフケアで
STOP!

定期的に歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます