

# ほけんだより 7月号

真住中学校 保健室 令和7年7月1日

## 歯科検診結果より

6月に歯科検診を実施しました。検診を受けた生徒 **284人** のうち、

むし歯があるが、  
治療していない人

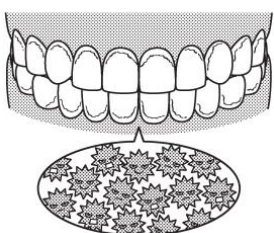
**57人(20%)**

「歯肉に軽度の炎症がある」  
と言われた人

**148人(52.1%)**

経過観察が  
必要です。

以上のような結果となっていました。むし歯の数は減少傾向にあり、学校歯科医の先生や歯科衛生士さんからお褒めの言葉をいただきました。しかし、歯肉（歯ぐき）が赤くはれ、血がでやすくなっている人の割合が、昨年度よりも増えていることがわかりました。



歯肉に炎症が起こる最大の原因は、「不十分な歯みがき」です。歯垢！ グラムの中には、数千億もの細菌がいるといわれ、むし歯や歯肉炎などの病気を引き起こす細菌と、歯に影響を与えない細菌とが混在しています。これらの細菌は、歯垢を餌としてさらに増えていきます。

歯肉からは、歯垢のなかの様々な細菌を倒すために『生理活性物質』というものが出され、これによって歯肉が赤くはれ、出血します。ぶよぶよになった歯肉を放置し続けると、将来、歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜けてしまうことにもつながるのです。将来、健康な歯と歯肉でいられるように、ていねいなブラッシングを心がけましょう。

### 歯肉炎



歯科検診の結果通知をもらった人で、「3. 受診（相談）をおすすめします」に○がついていた人は受診し、用紙を保健室か担任の先生へ提出してください。

## 熱中症予防をしましょう



熱中症が心配される時季になりました。熱中症予防のためには、「こまめに水分・塩分を摂ること」、そして、疲れを残さないように「十分に睡眠をとり、体調を整えること」が重要です。暑さによる体調不良で保健室に来る人は、「朝食を食べていない」「睡眠不足」などの場合が多いです。生活習慣を整えて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 手作り経口補水液 ～おうちで作ってみよう！～



水 500 ml

&



塩 1.5g

&



砂糖 20g

&



レモン果汁 少々

※ 手作りの場合、保存がきかないので1日で飲みきるようにしてください。

## 水泳の授業が始まっています

プールへ入る前に、手足の爪は短く切っていますか？ 周りの友達を傷つけないよう必ず切っておいてください。また、プールの授業でもふだんの体育と同じくらいの水分補給をしましょう。水の中に入るので、どのくらい汗をかいているのか気づきにくく、脱水状態になってしまう可能性があります。忘れず水筒を持ってくるようにしてください。



## ～保護者の方へ～

4月から6月にかけて実施しました各健康診断につきまして、結果の一覧表を学期末懇談の際に担任よりお渡しする予定です。お子様の健康状態をご確認いただき、必要な場合は医療機関を受診されますようお願いいたします。