

# 保健だより 6月号



NO.6

大阪市立平野北中学校  
保健室

だんだんと夏の暑さとしめじめとした湿気を感じる日も増えてきましたね。体育大会の練習などでは、熱中症の症状で保健室に来る人がとてもたくさんいました。これからどんどん暑くなるので、

**水筒は毎日持ってくる！！**

**喉が渴いたなと感じていなくても、こまめに水分補給をする！！**

他にも朝ごはんを食べること、睡眠を十分とること、少しの運動をすること、冷房の設定温度は控えめにすることを意識して、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 健康診断 6月の予定



日程	検診内容	対象学年
2日(木)	歯科検診	全学年
14日(火)	耳鼻科検診	2年
16日(木)	眼科検診	全学年

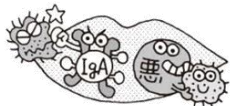
歯磨きしてきて  
くださいね！

耳掃除も  
忘れずに！

※すべて実施予定ですが、変更になった場合は再度連絡させていただきます。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、  
逆に人への感染のもとに  
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病とは、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。

歯をなくす原因で一番多いのは、実は虫歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

健康な状態

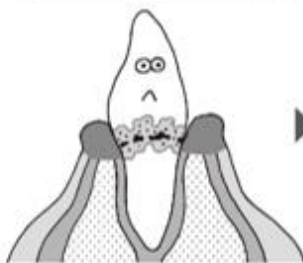


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

歯が抜けることも!!

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す



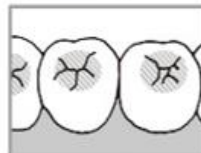
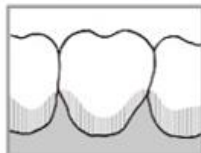
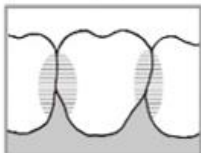
## 毎日しっかり 歯みがき

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。

ココ

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



## 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、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



健康な歯でおいしくご飯を食べよう!