

# ほけんだより 6月

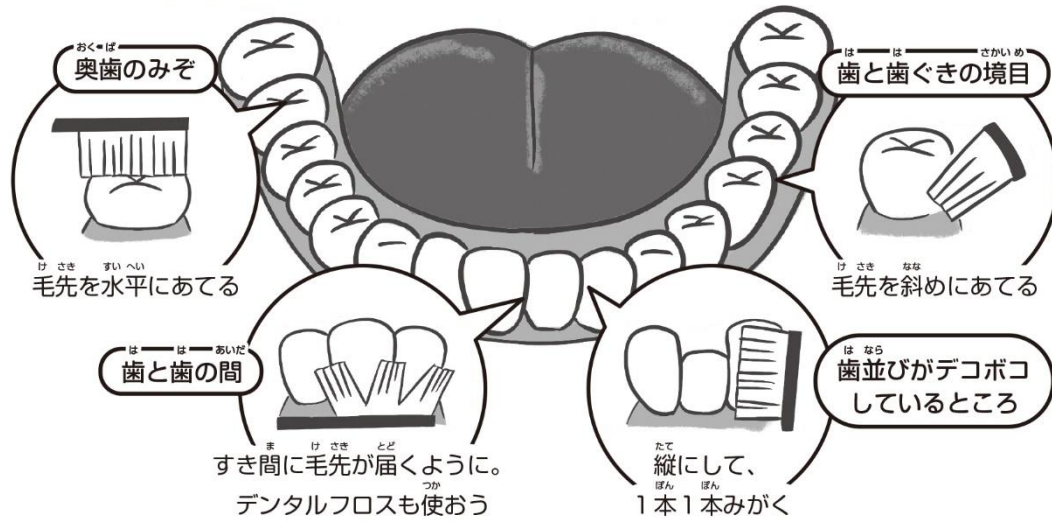
山崎北小学校  
ほけんだより



じめじめとした暑さを感じる日が多くなってきましたね。保健室にやってくる人も、汗をたくさんかいていることがあります。汗は体から熱を出して、体温が上がりすぎるのをおさえる大切な役目をしています。汗をかいたときは、こまめに拭くようにしましょう。

また、気温があがってきたせいか、鼻血もやすいようです。ハンカチやタオル、ティッシュは忘れずに持ってきましょうね。こまめに水分や休憩をとって、元気に運動会をむかえましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



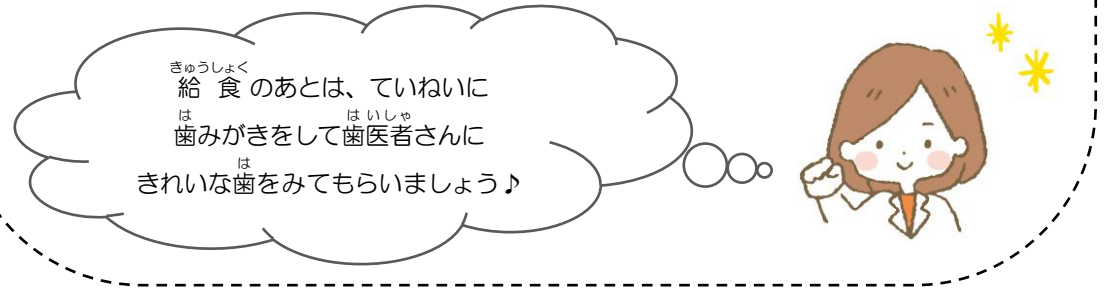
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## 歯みがきで歯周病予防

## 6月の予定

日にち	がくねん 学年	こうもく 項目	おしらせ
8日(木)	たいしょうしゅ 対象者のみ	にょうけんさにし 尿検査二次 (9日は予備日)	詳しいプリントは後日配ります
9日(金)			
9日(金)	ねんせい 4年生	しかけんしん 歯科検診	けんしんまえ 検診前に ほけんちょうさひょう 保健調査票を くば 配ります
13日(火)	ねんせい 1年生		
15日(木)	ねんせい 2年生		
16日(金)	ねんせい 5年生		
20日(火)	ねんせい 3年生		
23日(金)	ねんせい 6年生		



## 6月19日からプール水泳がはじまります

♪♪♪... 保護者の皆様へ

### プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



とびひ・水いぼ・アタマジラミ症・疥癬等、皮膚の感染症にかかっているとき・・・

とびひは、触ると症状が悪化しやすいことや、細菌の感染力が強く、肌がじかに接触するとうつる 可能性があることから、治るまではプール水泳は禁止されています。

水いぼ、アタマジラミ症、疥癬は、医師の診察を受けていることが前提となり、ビート板やタオル、水泳帽など用具類は共用しないこととなっています。

気になることがある人は、先生に相談しましょう

ご協力よろしくお願いします。

# 静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が  
歯を失う  
原因  
第1位

日本人の  
40歳以上の  
罹患率  
約80%

歯周病は、  
歯を支える歯ぐきや骨が  
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

### 歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、  
自覚症状は  
ほとんどありません。

### 歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行して  
はじめて、歯ぐきの腫れや出血といった  
自覚症状が現れます。

### 歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、  
歯がグラグラし始め、  
最悪の場合は  
抜けてしまいます。

歯肉炎は  
15歳以上の  
約40%に  
みられます!

抜けた歯は元には戻りません。  
歯周病は早期発見できれば治せる病気  
であり、**予防**が何よりも大切です。

### 歯だけの病気じゃない!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 慢性肺炎
- 骨粗しょう症

### セルフチェック

- |                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったり、石ずがゆい      | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている          | <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> 口臭がある            |

あてはまる項目が多い人は、  
**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう  
歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!