

すこやか



令和5年6月1日
三鷹中央学園
三鷹市立第四中学校
(保健室：吉野)



今日は、
歯科検診です

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。それを阻止するためには「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。「だ液」がたくさんの細菌を洗い流してくれます。噛めば噛むほど分泌されるので、よく噛んで食べることが大切です。では、「歯みがき」と「歯医者さん」の力はなぜ、必要なのでしょう？よく考えて実行してくださいね。

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように

歯周病はサイレントキラーと言われます。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくからです。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングしましょう。また、歯垢を放置すると、硬い「歯石」になり、歯みがきでは取り除けなくなります。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。



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

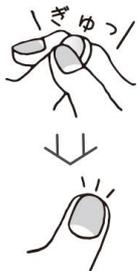
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

水分 足りている？

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



飲み残しは細菌だらけ!?



ペットボトルの

ゴクッゴクッ… ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

おうちの方へ

水泳の授業が6月下旬から始まります。健康診断で要受診のお知らせをもらった人は、早めに受診をしましょう。

また、学校医による水泳授業前の健康相談が6/15(木)にあります。「健康状態と水泳教室前健康相談の希望について」お便りを出しています。【締切り 6/6(火)】

気になることがある人はぜひ、ご相談ください。保護者の方向同伴の相談もできます。

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？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

★養護教諭実習生のご紹介★

5月下旬から11月まで、杏林大学の学校インターンシップで保健学部・看護学科1年の鈴木花衣音さん、2年の蛭田理央さんが主に保健室で養護教諭の実習をします。実習は、火曜、水曜、金曜のいずれか午前2時間/回で月に2～3回位、来校して、けがの手当てや体調不良のケアにも携わります。保健室で会った際は、どうぞ、よろしくお願ひします。

