

ほけんだより 6

保健室 / 年 月 日発行

保健室からの
お知らせ

定期健康診断で
治療勧告書もらった生徒は
早めに受診しましょう。



雨で肌寒い日がある一方、天気によいと、夏のように暑くなる日もあります。6月から夏服に替わっているのに、肌寒い日には肌着を重ねるなどして、上手に衣服の調節をしましょう。

6月21日は「夏至」。昼間の時間がもっとも長くなる日です。明るいからといって、帰る時間が遅くなり過ぎないように気をつけましょう。

★この文章の中に「夏」という文字は何回出てきたでしょう？（答えは欄外に）

マダニ 動物やヒトの皮膚にかみついて血を吸う、大型のダニです。野生動物のいる野原や山林のほか、家の近くの草むらや畑、あぜ道などにも生息しています。いくつもの感染症を媒介しますが、最近、特に問題となっているのは「重症熱性血小板減少症候群」です。2011年に見つかった、新しいウイルスによる感染症で、死亡例も報告されています。

予防のために、野外活動のときは、長袖・長ズボン・靴下・手袋をつけて、皮膚を露出しないようにしましょう。



TOPICS 話題のじゅうば

ひとつだけでは
ありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

歯周病の自己チェック

/CHECK/

- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口のおいが気になる。
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤い。
- 歯ぐきがムズムズする。
- 食べものが歯にはさまりやすい。
- 歯が長くなってきた。
- 硬いものがかみにくくなった。

当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。

歯周病の実態

【15～19歳】

歯肉に所見のある者 69.1%

- ブローピング※後の出血 23.6%
- 歯石の沈着 40.9%
- 歯周ポケット 4mm以上6mm未満 4.5%

15歳～19歳の3人に2人以上（69.1%）に「歯肉の所見」があり、そのうち、歯周病の目安となる「歯周ポケット4mm以上6mm未満」の人も4.5%という結果でした。

※ブローピング：器具を使って歯周ポケットの深さを測ること。

歯みがきの回数

毎日みがく 95.4%

- みがかない 1.2%
- ときどき 1.8%
- 3回以上 25.2%
- 2回 48.3%
- 1回 21.9%
- 不詳 1.6%

「毎日、歯をみがく」と答えた人の約半数は、「1日2回」。1975年の調査と比べて3倍以上となっています。

歯や口の健康についての意識の高まりが反映された結果です。

《参考 月刊 健》

《足立校生へ 素敵な 詩 を見つけました》

人間だから
人間だから
よい心や わるい心
長所や 欠点が
あるのが当たり前
そのままの自分でいい

山崎房一
そのままの自分で百点満点
そう知ったとき
はじめて自分の心は
自分の中に安住の地を得
自分探しの 長い長い旅が 終わった