

# ほけんだより 6月

令和3年6月4日  
星林高校 保健室



雨の日が続く時期。嫌だなあと思う人も多いのでは？ でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

## 保健室からのお願い

- ①検温および症状の有無を、『健康観察票』へ記入、そして『Classi』へ入力するようにしてください。コロナウイルス等の感染症発生時に確認することがあります。
- ②マスクを忘れたと保健室に来室する人が多いです（特に雨の日）。カバンの中に、予備のマスクを数枚入れておきましょう。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

### STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯も失くす原因で一番多いのは、歯はむしろ歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人が持っているとも言われています。

**歯周病って?**  
歯槽（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。症状の強み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

**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好みます

**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た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

- 歯ぐくらぐらする
- 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本ずつ丁寧に。

**みがき残しが多いのはココ!**

- 1 歯と歯の隙
- 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。

早くに見つければ治すこともできます

### 今後の検診日程

- 6月10日 歯科検診（3年生）
- 7月15日 二次歯科検診（1B・C・H、前回までの欠席者）