

ほけんだより 6月

令和6年6月12日熊本市立武蔵中学校 保健室

いよいよ6月。定期テストも終わり、部活動をしている人は、もうすぐで中体連ですね。自分のこれまでの努力が発揮できるといいですね。勉強や運動をがんばった自分をしっかりといたわり、心身ともにリラックスできる時間を作りましょう。

6月の保健目標：歯を大切にしよう・梅雨時の過ごし方を考えよう

4月の歯科検診では・・・

未処置歯保有率（むし歯がある人の割合）：11.1%

一人で多くのむし歯をもっている人や、むし歯になりそうな歯がある人がいました。また、「歯垢」がついていると指摘された人もいました。

中学生の歯や口の状態

永久歯の咬合（かみ合わせ）が完成します。

むし歯や歯肉炎も発生しやすい時期。

スポーツにおける外傷も多い時期です。



歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまう。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動いたため、物が噛めない ・口臭が強くなる

予防法は・・・まずは毎食後に丁寧な歯みがきをすることです。原因となる歯垢をとりのぞきましょう。デンタルフロスなどを使うとさらによいでしょう。また、日頃から鏡などで自分の歯や歯ぐきを観察することも大切です。



もうすぐ水泳の授業が始まります！

先日、2・3年生の皆さんが、暑い中一生懸命に頑張っていましたね。お疲れさまでした。そんな皆さんの頑張りに感謝をしながら、安全に水泳の授業が進められるように4つのポイントに注意しましょう。

特に、爪切りは大事にしてほしい1つのポイントです。水中では、皮膚が柔らかくなっていることから、軽く接触しただけでもけがをさせてしまう危険性があります。自分のためにも、友達のためにも必ず切っておきましょう。



安心して水泳の授業を進めることができるように、学校薬剤師の木村先生にも設備や水質などを検査していただきます。



自分のものは自分で準備をしましょう。

5/29~5/31 の3日間に保健委員会の活動である「清潔検査」を行いました。清潔検査では、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、爪を切っているかを検査しています。3日間の武蔵中全体での達成率は**78.3%**でした。きれいなハンカチで拭くことまでが手洗いです。



また、保健室にいると「頭痛薬ありますか。」「痛み止めありますか。」と聞かれることもあります。保健室は、医療機関でないため、薬を渡すことはできません。「自分の体調は、まずは自分でどうにかすること」がこれから先求められてきます。ハンカチ・ティッシュもそうですが、習慣はいきなり身につくものではありません。今のうちにきちんとその準備をしておきましょう。

カバンに入れておくといいもの

ハンカチ・ティッシュ(この2つは持ち歩く)、マスク(予備もあれば◎)、生理用品、頭痛薬・鎮痛剤、ばんそうこう

