



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

雨が降ると「天気が悪い」と言うけれど、雨は作物や草花にとっては恵みの雨です。また、私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。



6月 健康診断スケジュール

- 4日(火) 歯科検診(中学生)
- 6日(木) 眼科検診(中学1年生、他学年対象者)
- 12日(水) 内科検診(高校3年生)
- 13日(木) 耳鼻科検診(中学2年生、高1対象者)
- 19日(水) 内科検診(高校2年生)
- 26日(水) 内科検診(高校1年生)

健康診断終了後、内科・眼科・耳鼻科については、異常の疑いがあった人へのみ、歯科については全員に結果をお知らせしています。

何か異常のあった人は、早めに専門医を受診するようにしてください。

応急手当講習会を行いました！

5月30日(木)に、大塚製薬株式会社 青木一祐様を講師にお招きし「応急手当講習会」を開催しました。各部活動の代表生徒72名と職員11名が参加し、熱中症の予防と応急手当について、学びました。

参加した生徒たちは、積極的にメモを取りながら、真剣に講話を聞いていました。



梅雨の生活

- 食中毒**
お弁当が傷まないように
・生野菜を避ける
・水分をなくす
・保冷材と一緒に保管
- 交通事故**
雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×
- 清潔**
急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。
- ケガ**
雨で校内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかげらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- ✕ 洗わない
- ✕ 歯の根っこを触らない
- ✕ ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

知っておこう その②

将来を変える 歯みがき！

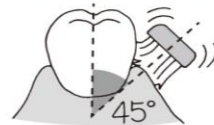
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

歯周病

チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、

歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

