



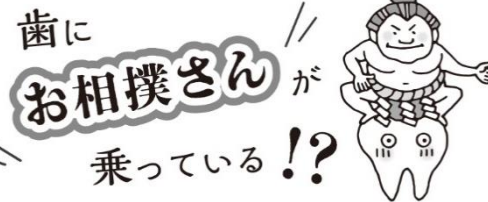
ほけんだより

三国中学校
保健室
NO.2

歯科検診の結果を返しました。

治療が必要な人だけでなく、検診を受けた人全員に歯と口の状態をお知らせしています。治療が必要な人は早めに受診するようにしましょう！

いい歯でいい笑顔



歯に
お相撲さんが
乗っている!?

朝起きた時、
こんなことは
ありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

当てはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。だから歯ぎしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

歯みがきで歯周病を予防しましょう！

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ 歯周病セルフチェック

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

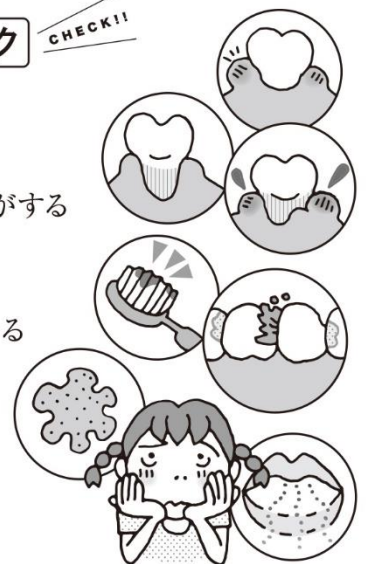


45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



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。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。



歯垢がたまる炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

保健委員会では職員室前でその日のWBGTをお知らせしています♪

WBGT(暑さ指数)とは、人が感じる暑さの要因となる、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指標で、熱中症予防のための指標として用いられています。値によって「警戒」「厳重警戒」など、その日の熱中症予防の程度がわかるものです。職員室前のホワイトボードにはWBGTのほか、保健委員会で考えた川柳も一緒に掲示しているので、見てみてください。

熱中症予防で推奨される1日の水分量は1.2ℓといわれています。体育や部活動で体を動かすことも考慮して、多めの水分を持ってくるようにしましょう。

保健委員会

今日の
WBGT

27

警戒

暑い日は水分補給

こまめにね

