

Health 6月

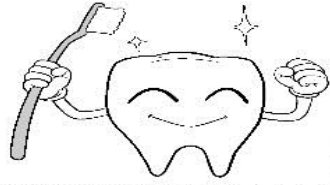


平成30年6月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

いよいよ6月です。毎年、6月は保健室の来室者数が増加します。梅雨時は寒暖差が大きく、心身のバランスを崩す人が多いことが原因だと考えられます。こんな時は「**アクティブ健康観察**」で生活リズムを整えて、心身のバランスが崩れないようにしましょう。

6月4日～10日

歯と口の健康週間



歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜！

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ〜！

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

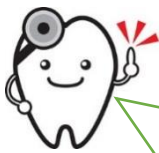
歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

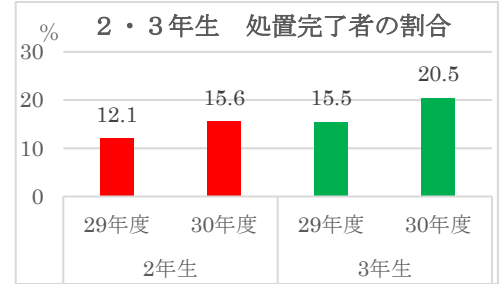
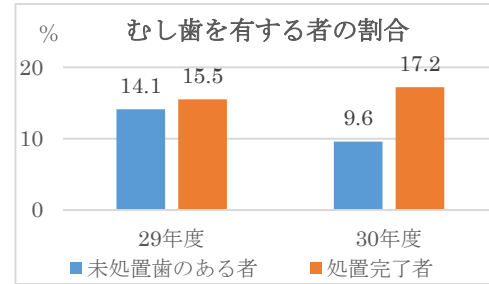
どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！



世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由第1位。それが歯周病です。初期では痛みを感じる事が少なく、見た目にもそれほど変化がないので見過ごされがちですが、本当はとても怖い病気です。

4月に実施した歯科検診の結果、昨年度に比べて、むし歯がある人の割合が減っていました。また、2・3年生の処置完了者（治療した歯がある人）の割合が増えていました。これは、昨年度、治療が必要であると指摘されたから治療した人がたくさんいたということです。今年度の結果、治療が必要だと指摘された人は早めに受診しましょう！



歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻ってくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



歯周病編

Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみかくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ

☆保護者のみなさまへ☆ ～性教育講演会のご案内～

今年度の性教育講演会もPTAとの共催で行います。以前に本校に来ていただいた際に、生徒からも教員からも好評で、「ぜひまた来ていただきたい」とリクエストのあった新甲さなえ先生による講演です。参加される場合は5月に配布した案内についております、参加申込書をご提出ください。案内をなくされたけど聞いてみたいと思われる場合は、保健室まで電話連絡をお願いします。

日時：6月20日（水） 15：25～

場所：本校 講堂

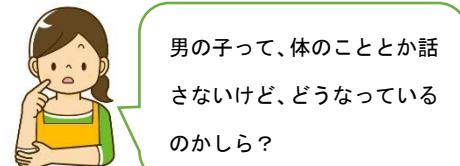
講師：新甲さなえ先生

（新甲さなえ女性クリニック 院長）

テーマ：「ステキなおトナになるために」



最近、彼氏ができたと言っていたけどどんな感じなんだろう？聞きたいけど聞きにくいなあ。



男の子って、体のこととか話さないけど、どうなっているのかしら？

*こんな悩みをお持ちの保護者のみなさま、ぜひご参加ください！