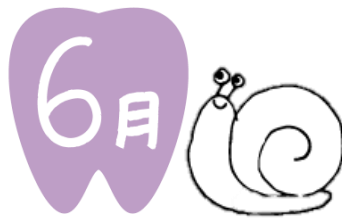


口角上げてにっこり！笑うことや、にっこりすることはストレス発散にもなります！ 😄

～笑う門には福来たる～

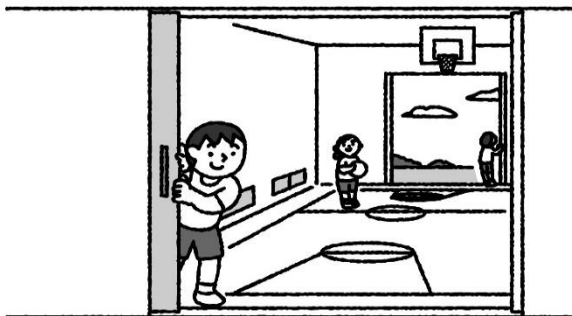


保健だより



南牧中学校
保健室
R 4. 5. 3 1

熱中症対策+感染症対策



雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。

この季節は、心も体も今ひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意でケガをしたり、何気ない一言で友達を傷つけたりしがちです。

そして、6月はみんなが楽しみにしている旅行もあります。健康や安全に気をつけて、睡眠や食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

今月の保健目標～歯と口の健康生活を実行しよう～



6月4日から10日は、
歯と口の健康週間です！



6(む)4(し)にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日から一週間を「**歯と口の健康習慣**」としています。健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病（歯周病になると血糖コントロールが悪くなるとも言われています）心臓病（歯周病菌は歯肉から血管をとって心臓にも移動し、血管壁に炎症を起こします。）と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにつながります。

コロナ禍でお口の健康にも大きな影響が！



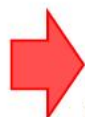
新型コロナウイルス感染拡大により、私たちの生活は一変しました。

外出や人と接する機会が減ったことで、運動不足やこころの健康等の様々な問題が出ていますが、お口の健康にも大きな影響が出ています。

● マスク生活や人と接する機会が減ることで…



口呼吸になりやすい、
表情をつくる筋肉を
動かす機会が減る



唾液の量が減る



お口の中が乾燥し、口臭などの原因に

● 在宅勤務やお家時間が増えたことで…



間食などの回数が増える



むし歯菌の動きが活発になり
むし歯になりやすくなる

歯みがきをしていると血が出てきたことはありませんか？
鏡をよく見ると歯ぐきが赤くなっていたり、ぷくぷく丸くなっているところはありませんか？

これが歯ぐきの病気『歯肉炎』です！



日本人の場合、10～20代前半で既に60%の人が歯肉炎にかかっているといわれています。

歯肉炎は、**歯周病**と呼ばれる歯ぐきの病気の初期段階です。歯周病は、はじめは強い痛みはなくゆっくり進行しますが、歯肉炎の状態では歯みがきや食生活を改善せずに放置しておくと、やがて歯を支えている組織が破壊され、将来**歯がグラグラになり抜けて**しまいます。今のうちから歯周病予防をはじめましょう！

どうして歯肉炎になったのか？自分の生活を振り返ってみましょう！

歯みがきはしてるけど、きれいになっていないか自信がない

めんどくさい

甘いものが大好きでおやつなどの間食が多い

ジュースや炭酸飲料・スポーツドリンクを毎日飲んでいる

EVERY DAY

正しい歯みがきのしかたがわからない

気づくと口で息をしている(鼻で息ができてない)

当てはまるものはありましたか？

歯みがきできちんと汚れが取れていないと、お口の中では**プラーク(歯垢)**と呼ばれる**細菌の塊**が、食べかすや甘い飲み物をエサに繁殖します。そして、その細菌により歯ぐきが**歯肉炎**になり、**出血したり赤くなったり**してしまうのです。

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

みがき残しやすい場所と磨き方のポイント！



～保護者の方へお願い～

これから徐々に暑くなってきて、熱中症が心配になります。熱中症対策のため、お子さんに水分を持たせていただければと思います。入れ物は可能な限り、水筒でお願いいたします。(ペットボトルですと、衛生面や管理が難しいため) 中身は、水、お茶(麦茶)、スポーツドリンクでお願いします。お手数おかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。