

保健だより 6月

NO.3



沼津第二中学校
保健室（杉山）
令和6年6月10日

宿泊行事の疲れはとれましたか。今後、梅雨の時期を迎え、天候が安定せず、体調を崩しやすくなります。ぜひ、積極的に心身を休めるようにしてください。また、心身のトラブルが続く場合は、周りの人に相談するようにしてくださいね。

～ 歯の健康を守ろう ～



歯科検診を4月30日に実施しました。校医さんより、歯垢が目立つ生徒が多いと話がありました。歯垢とは、歯に付着している汚れのことで、むし歯や歯肉炎の原因になります。食後の歯磨きに加えて、定期的に歯科医院を受診することをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。

歯の健康エキスパートに、歯の健康の秘訣を聞きました！

今年度の歯科検診で、むし歯や歯肉炎などの所見がなく、健康な歯をしていた人にアンケートをとりました。ぜひ参考にしてください。

- 歯を磨く時間はだいたい 5分以上。舌で触ってザラザラした感覚がないか確かめて、あったら磨き直す。
- 歯磨きを 1日2～3回行い、歯茎の隙間や歯の奥、裏の部分など鏡を見て磨く。終わったら毎回鏡を見て自分がどこを上手く磨けないのか覚えて、次はそこを重点的に磨く。
- チョコを食べるときは、奥の歯で噛むのではなく、口先で舐めるようにして食べたりします。後は、毎日、寝る前に歯間ブラシを使って鏡で、チェックしながらやっています。3、4ヶ月に一回は歯医者さんにいってむし歯がないか診てもらっています。

★1度しか生え替わらない大切な歯です★

しっかり食べて生きていくためにも、お手入れを怠らないことが肝心です！



歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 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。

～保護者の方へ～

歯科検診の結果、受診の必要がある人へ、「歯科健診結果のお知らせ」（R6.5.2付）を配付しました。

ぜひ、早めに受診をするようにしてください。「歯科健診結果のお知らせ」は再発行もできますので、紛失した場合はお知らせください。

通院後は、報告書を担任へご提出ください。