

ほけんだより



令和8年6月22日

河内中学校保健室



歯を失う原因第1位は〇〇〇!?

歯周病は歯こう(歯にくっついた細菌のかたまり)の中にある歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯や歯ぐきを支える骨を壊してしまう病気です。日本人の約80%の人がかかっているとも言われる身近な病気ですが、歯を失う原因第1位でもある怖い病気でもあります。

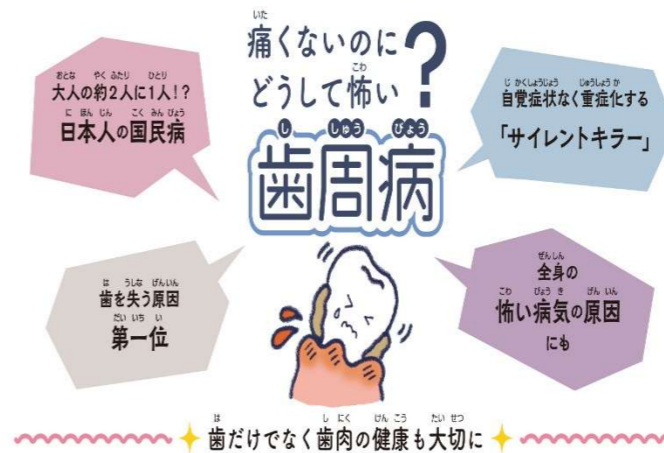


雨の日が増えて、ジメジメした日が多いですね。湿度が高いため、熱中症の危険性も高まって来る時期です。疲れがたまってなんだか元気が出ないという人もいるかもしれません。雨の日こそ、良いことや楽しいことに目を向けられるといいですね。

6月の保健目標

歯の健康についてよい習慣を身に付けよう。
梅雨時の健康に気を付けよう。

健康な歯や口を目指そう!



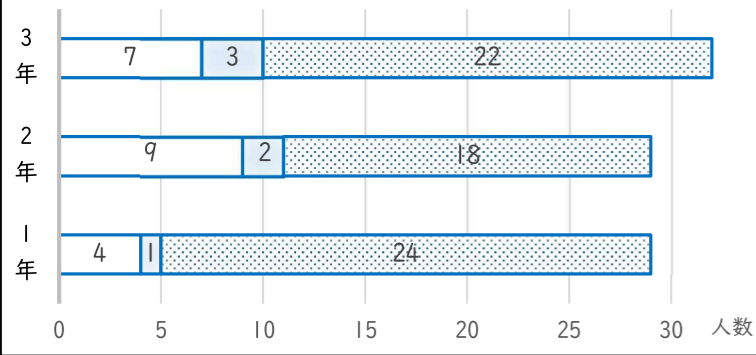
あなたの口は大丈夫? 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができていく
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯科検診結果

■ おし歯ありの人 ■ 治療が終わっている人 ■ おし歯なしの人



今年度の歯科検診では、全部で37本のおし歯が見つかりました。また、おし歯が見つかった人は20名で、約10人に2人の人がおし歯があるという結果になりました。

みなさんはていねいな歯みがきができていますか? 歯や口の健康は、毎日の歯みがきの積み重ねから作られます。何十年先も健康的な歯や口を維持できるように、コツコツ歯を磨いていきましょう。

できているかな? 正しい歯のみがき方



中学生は、体が大きく成長するのと同じように口の中も大きく成長する時期です。特に第2大臼歯(前から7番目の歯)は、12歳頃から生え始めますが、奥歯のため、磨き残しが多く、おし歯になりやすい場所です。特に、気を付けて磨くようにしましょう。

この季節は 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



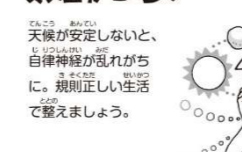
雨でまわりが見えにくい



濡れた床がすべる



気圧がづらい



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

雨の日は、自転車の転倒によるけがが増えます。時間に余裕をもって登校し、スピードの出すぎには気をつけましょう。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①

歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがおし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?

