

# 保健だより 6月

【保健目標】  
歯周疾患の  
予防をする

2017年6月  
小松市立高等学校  
保健室

6月は梅雨の時期。蒸し暑いなあと思っていると、雨で急に寒くなることもあります。雨や汗でぬれた後はこまめにタオルで拭いて、体を冷やさないようにしましょう。また食中毒や熱中症の心配が出てくるのもこの時期です。総体・総文が終わり、次は期末考査が待ち受けています。何事もベストを尽くすには、まず体調管理をしっかりすることが大切です。

## ◇今後の保健行事の予定

※定期健康診断は今月で終わります！

### 《健康診断を受けるときに守ってほしいこと》

- ①先生の指示を守り、待っている間、おしゃべりをしないで、静かに待ちましょう。
- ②検診によっては、事前に準備しておいてほしいものがあります（          の部分）。忘れずに持参しましょう。

検診項目	対象	日	時間	場所	連絡事項
歯科検診	32・33・11・12H 13・14・15H	6月15日（木） 6月22日（木）	5～6限	保健室	山本学校歯科医 ※歯ブラシを持参し、昼食後、歯みがきをしておく。

## 熱中症予防に大切な水分補給 衛生面もチェック！！

これからの時期は、水分補給が欠かせません。でも、せっかく用意した水分も衛生面に問題があると、逆に体調をくずす原因に。次のことに注意して準備をしましょう。

### 水筒の場合

水筒を選ぶときに見逃してほしくないポイントは「洗いやすさ」です。

夏季は特に、使い終わったら毎回なるべく早くに洗うことが必須です。

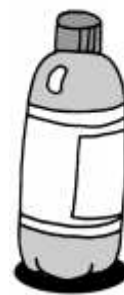
できればパーツが少なくて手間がかからないもの、そして口が広めで柄の長いブラシが奥まで届いて、しっかり洗えるものがベストです。



### ペットボトルの場合

気をつけたいのは「飲み残し」。いったん開封したものは常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持ちしません。

うっかり放置して中身がいたんでいることに気づかず飲んでしまう・・・ということがないように十分注意をしましょう。



# 全身を支える基礎 歯肉を大切に！！

チェックしてみよう！

あなたの歯肉はどうですか？



中高生になると歯肉炎をはじめとする歯周病にかかる人が増えてきます。歯科検診結果を見ると、みなさんにも同じようなことが言えます。

歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢や歯についた歯石です。歯をきれいにみがいてむし歯を予防することも大切ですが、歯を支えている歯肉も、しっかりケアしてあげることが大切です。

歯垢を取り除くために、1本1本ていねいに歯みがきをすることで、歯周病予防につながります。

歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながるようになってきています。歯周病を予防するということは、全身の健康を支える「基礎」としての大切な役割もあります。



こんなときどうする??

歯のケガの処置



転倒したり、運動中に相手とぶつかったりして、前歯を折るようなケガをすることがあります。そんなときは、慌てずに正しい処置をすると、もとに戻すことができます。

○ **すること**

× **してはならないこと**

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者へ行く

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックの中につけて、すぐに歯医者さんへ行きましょう。



- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところを触る



もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手で触ったり、水道水で長時間洗ったり、消毒をしたりすると、「歯根膜」が死んでしまいます。

また、口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。