



6月の保健目標
歯や歯肉の病気を
予防しよう



じめじめと蒸し暑い日で気温が急上昇することもあるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあり、不安定な天気が続いていますね。梅雨の時期は天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人が増えてきます。睡眠・食事をしっかりとって、元気にこの季節を乗り切りましょう。3年生は修学旅行が控えています。健康管理には十分注意しましょう。

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

歯は、私たちが生きていく上で重要な役割を持っています。「咬む」ことはもちろん、「発音を助ける」「表情を豊かにする」「瞬発力を生み出す」ことにも歯が関わっています。この機会に歯の大切さについて考えてみましょう。

《深中の取り組み》

その1 ★ 歯の標語作成

>>> みんなの力作を期待しています!!

その2 ★ 歯みがき強化週間

>>> 歯ブラシが学校にない人は持ってきてきましょう。

その3 ★ 染め出しチェック

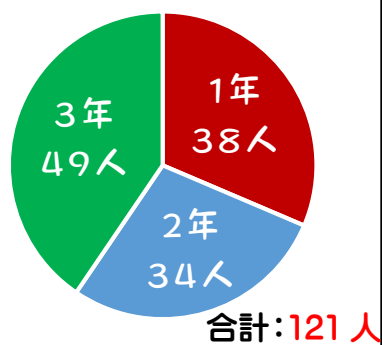
>>> きちんと歯が磨けているか調べます。



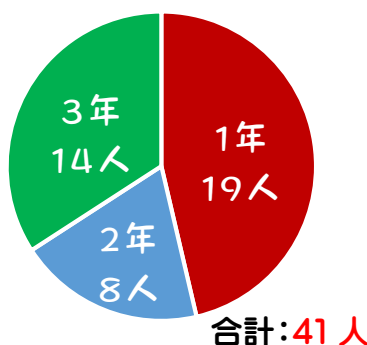
歯科健診の結果

4月21日（木）に行った歯科健診の結果です。

要観察歯があった生徒数



むし歯があった生徒数



むし歯のあった生徒は41人いて、これは深中全体の8.6%でした。

H27年度、埼玉県の中学生でむし歯のある人の平均は14%、全国で見ると平均18.1%です。

比べてみると、深中は平均よりかなり少ない数ですが、理想は全員のむし歯がないことです。

さらにむし歯のある人が減るように、歯と口腔の健康診断結果のお知らせの受診のお勧めに○がついていた人は歯医者へ行き、しっかりと治療してきてください。



食中毒に注意！

ジメジメ・ムシムシしてくると心配になってくるのは食中毒です。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品などを食べ、腹痛や下痢などの健康被害が起こることです。

食中毒にならないためにも、食中毒を防ぐ3つのポイントを守りましょう。



口をつけて飲んだ後、放置したペットボトルも危険です。
時間が経っていたら飲まないで！

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

保健委員会だより 6月

平成28年

2年1組 益谷 陽立

世界で一番患者数が多い病気は… **歯周病** です

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまふ病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には歯の周りが溶けて、歯が抜けてしまいます。

歯周病のクイズ

☹️ 大人になる機会だよな？

⇒ **×**
歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯ぐきから血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと歯周病に進行します。

☹️ むし歯ほどこわくないでしょ？

⇒ **×**
大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。

☹️ 歯周病は治るから大丈夫？

⇒ **×**
骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければなりません。

☹️ たばこ、その健康に関係あるの？

⇒ **○**
喫煙は歯周病になる可能性を高めます。

歯周病には

セルフケア

× プロケア

2つのケアの
タツタで予防

セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずにいろいろなものを食べる

プロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

歯みがきの応用編



☐ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす

☐ 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす

☐ 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

☐ ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。

☐ 1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかがきだそう。

☐ **舌でさわってツルツルしてればOK!**

☐ **歯** ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。

☐ 1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかがきだそう。

☐ **舌でさわってツルツルしてればOK!**